

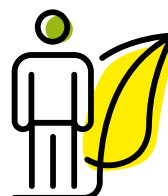
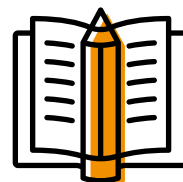
*A partir de los 60...
¡muévete!*

60

urtetik aurrera...
mugi zaitez!



Ikastaroak eta tailerrak
Cursos y talleres
2021-2022



DURANGO
Garena eginez. Vivir y convivir

ARRETA PSIKOSOZIALEKO TAILERRAK

TALLERES DE ATENCION PSICOSOCIAL

Adineko pertsonen autonomia pertsonala indartzen dute, etxean egoteko denbora ahalik eta gehien luzatu ahal izateko.

Garatzen diren gaitasunak:

- **Gaitasun fisikoa;** indarra, erresistentzia, oreka, malgutasuna eta abar handitzeko ariketa arinak eginez.

- **Adimen-gaitasunak;** oroimena, denbora-orientazioa, arreta, kontzentrazioa eta abar mantendu eta hobetzeko aukera ematen duten ariketak eginez.

- **Emozioen,** komunikazioaren eta pertsonen arteko harremanen kudeaketa.

Potencian la autonomía personal de las personas de edad avanzada favoreciendo su permanencia en el domicilio durante el mayor tiempo posible.

Capacidades que se desarrollan

- **Capacidades físicas** mediante ejercicios suaves para la ganancia de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad, etc.

- **Capacidades cognitivas** mediante ejercicios que posibilitan mantener y mejorar la memoria, orientación temporal, la atención, concentración, etc.

- **La gestión de las emociones,** la comunicación y las relaciones interpersonales.



Non dira
Dónde se imparten

ADINEKOEN EGOITZA
CENTRO DE PERSONAS MAYORES

martitzenak eta eguenak
martes y jueves

10:00 - 12:00

urriaren 5etik ekainaren 16ra
Del 5 de octubre al 16 de junio

ARAMOTZ

Sasikoa, 34,
Sociedad gastronómica Salaberrri

martitzenak eta eguenak
martes y jueves

10:00 - 12:00

urriaren 5etik ekainaren 16ra
Del 5 de octubre al 16 de junio

SAN FAUSTO

Zeharmendieta kalea

martitzenak eta eguenak
martes y jueves

10:00 - 12:00

urriaren 5etik ekainaren 16ra
Del 5 de octubre al 16 de junio

MAGDALENA

Saibigain kalea, 10

eguztenak eta barikuak
miércoles y viernes

10:00 - 12:00

urriaren 1etik ekainaren 17ra
Del 1 de octubre al 17 de junio



DOAN
GRATUITO

Psikomotrizitate ikastaroa

Curso de psicomotricidad



astlehena **lunes**

urriaren 18tik maiatzaren 30era
del 18 de octubre al 30 de mayo

1. TALDEA GRUPO 1

09:30 - 11:00 en castellano

2. TALDEA GRUPO 2

11:00 - 12:30 euskaraz

eguztena **miércoles**

urriaren 20tik maiatzaren 25era
del 20 de octubre al 25 de mayo

3. TALDEA GRUPO 3

09:30 - 11:00 en castellano

4. TALDEA GRUPO 4

11:00 - 12:30 euskaraz



Adinekoen Udal Egoitza
Centro Municipal para Personas Mayores
Astarloa kalea, 1 – 2º



75 urtetik gorakoek lehentasuna
Prioridad para mayores de 75 años

Memoria trebatzeko ikastaroa

Curso de entrenamiento de la memoria



martitzena **martes**

urriaren 19tik maiatzaren 31ra
del 19 de octubre al 31 de mayo

1. TALDEA GRUPO 1

09:30 - 11:00 en castellano

2. TALDEA GRUPO 2

11:00 - 12:30 euskaraz



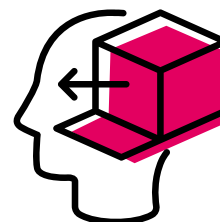
Adinekoen Udal Egoitza
Centro Municipal para Personas Mayores
Astarloa kalea, 1 – 2º



75 urtetik gorakoek lehentasuna
Prioridad para mayores de 75 años

Buru argientzako erronka

Reto para mentes inquietas



eguztena **jueves**

urriaren 21etik maiatzaren 26ra
del 21 de octubre al 26 de mayo

1. TALDEA GRUPO 1

09:30 - 11:00 en castellano

2. TALDEA GRUPO 2

11:00 - 12:30 euskaraz



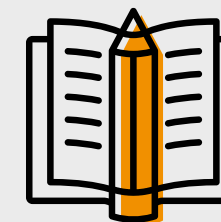
Adinekoen Udal Egoitza
Centro Municipal para Personas Mayores
Astarloa kalea, 1 – 2º



Adinekoen Udal Egoitza
Centro Municipal para Personas Mayores
Astarloa kalea, 1 – 2º

Irakurmena eta idazmena hobetzeko tailerra

Taller de mejora en la escritura y la lectura



barikua **viernes**

urriaren 22tik maiatzaren 27ra
del 22 de octubre al 27 de mayo

1. TALDEA GRUPO 1

11:00 - 12:30 en castellano

Psikologia eta osasun tailerra

Taller de psicología y salud



barikua viernes

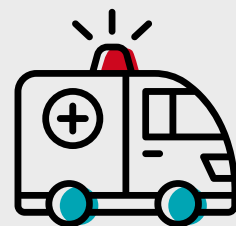
urriaren 22tik maiatzaren 27ra
del 22 de octubre al 27 de mayo

1. TALDEA GRUPO 1

09:30 - 11:00 en castellano

Ererikoak ekiditeko tailerra

Taller de prevención de caídas



barikua viernes

azaroaren 5etik maiatzaren 6ra
del 5 de noviembre al 6 de mayo

1. TALDEA GRUPO 1

09:30 - 11:00 en castellano

2. TALDEA GRUPO 2

11:00 - 12:30 euskaraz

Bizitza eta heriotza nola landu ikasteko ikastaroa

Curso pedagogía de la vida y la muerte



martitzena martes

urriaren 19tik abenduaren 14ra
del 19 de octubre al 14 de diciembre

1. TALDEA GRUPO 1

16:00 - 17:30 en castellano

Gorputza emozioen transmisore gisa ulertzeko tailerra

Taller sobre el cuerpo como transmisor emocional



eguztana miércoles

urriaren 20tik abenduaren 15era
del 20 de octubre al 15 de diciembre

1. TALDEA GRUPO 1

16:00 - 17:30 en castellano



Adinekoen Udal Egoitza
Centro Municipal para Personas Mayores
Astarloa kalea, 1 – 2º



75 urtetik gorakoek lehentasuna
Prioridad para mayores de 75 años



Adinekoen Udal Egoitza
Centro Municipal para Personas Mayores
Astarloa kalea, 1 – 2º



75 urtetik gorakoek lehentasuna
Prioridad para mayores de 75 años



Adinekoen Udal Egoitza
Centro Municipal para Personas Mayores
Astarloa kalea, 1 – 2º



Adinekoen Udal Egoitza
Centro Municipal para Personas Mayores
Astarloa kalea, 1 – 2º

Zure atsedena hobetzeko teknikak

Técnicas para mejorar tu descanso




eguztena miércoles

urtarrilaren 12tik martxoaren 2ra
del 12 de enero al 2 de marzo

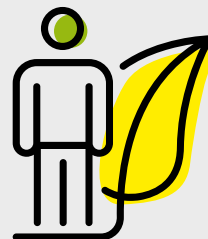
1. TALDEA GRUPO 1

16:00 - 17:30 en castellano

 Adinekoen Udal Egoitza
Centro Municipal para Personas Mayores
Astarloa kalea, 1 – 2º

Gorputz jarrera hobetzeko tailerra

Taller de higiene postural



barikua viernes

urriaren 22tik maiatzaren 27ra
del 22 de octubre al 27 de mayo

1. TALDEA GRUPO 1

16:00 - 17:30 en castellano


2. TALDEA GRUPO 2

17:30 - 18:30 en castellano

3. TALDEA GRUPO 3

18:30 - 19:30 en castellano

 Landako I Kiroldegia
Polideportivo Landako I
Arripautsueta auzunea, 3

 75 urtetik gorakoek lehentasuna
Prioridad para mayores de 75 años

Irakurketa erraza lantzeko tailerra

Taller de lectura fácil



eguztena miércoles

urriaren 20tik maiatzaren 25era
del 20 de octubre al 25 de mayo

1. TALDEA GRUPO 1

16:30 - 18:00 en castellano

 Bizenta Mogel Biblioteka
Komentukalea, 8

Informatika eta komunikazioa

Informática y comunicación



**DOAN
GRATUITO**

SMARTPHONE + TABLET 14 ordu horas
urria eta azaroa octubre y noviembre

WHATSAPP 4 ordu horas
urria eta azaroa octubre y noviembre

ZIBERSEGURTASUNA CIBERSEGURIDAD
8 ordu horas
urtarrila enero

OFIMATIKA TRESNAK
HERRAMIENTAS OFIMATICAS
20 ordu horas
otsaila eta martxo febrero y marzo

 KZ Gunea
Monago Torre kalea, 2

Informatika eta komunikazioa

Informática y comunicación



DOAN
GRATUITO

INFORMATIKAKO OINARRIZKO

FORMAKUNTZA

FORMACIÓN BÁSICA DE INFORMÁTICA

21 ordu horas

urritik abendura de octubre a diciembre

e- ADMINISTRAZIOA

e- ADMINISTRACIÓN

10,5 ordu horas

urtarrila eta otsaila enero y febrero



Andragunea
Lariz Torre kalea, 2

Aldez aurretiko izen-emateak eta matrikula Inscripción y matrícula

- Ikastaro eta tailer hauek 60 urtetik gorako pentsiodun edo jubilatuei zuzenduta daude
Los cursos y actividades se dirigen a personas mayores de 60 años, jubiladas o pensionistas
- Durangarrek lehentasuna izango dute
Tienen prioridad las personas empadronadas en Durango
- Plazak mugatuak dira eta zozketa egingo da
Las plazas son limitadas y se asignarán por sorteo

Ikastaro luzea **14 €** Curso largo
(Durangon erroldatutako pertsonak personas empadronadas en Durango)*

Ikastaro laburra **7 €** Curso breve
(Durangon erroldatutako pertsonak personas empadronadas en Durango)*

* Erroldatuta ez dauden pertsonak %50 gehiago ordaindu beharko dute
Las personas mayores no empadronadas en Durango tienen un recargo del 50%

Jarraibideak

1. Aldez aurreko izen-ematea irailaren 24ra arte

Izena emateko orria leku hauetan lortu eta eman dezakezu:

- Postontziak egongo dira Adinekoen Udal Egoitzan (kafetegian eta 2. solairuan)
- Udaleko webgunean: www.durango.eus
- Telefonoz deitu dezakezu: 94 465 74 51
e-maila: adintek@durango.eus

2. Zozketa irailaren 30ean

Zerrendak hemen ikusi ahalko dituzu:

- Adinekoen Udal Egoitzan
- Udaleko webgunean: www.durango.eus

3. Matrikula urriaren 1etik 8ra

Ikastaroak edo tailerrak hasitakoan ordainduko dira.

Pasos a seguir

1. Preinscripción hasta el 24 de septiembre

Para obtener y entregar la hoja de preinscripción en:

- Buzones disponibles en el Centro Personas Mayores (Cafetería y 2ª planta)
- Página web del Ayuntamiento: www.durango.eus
- En el teléfono 94 465 74 51
e-mail: adintek@durango.eus

2. Sorteo el 30 de septiembre

Puedes consultar las listas en:

- Centro Municipal de Personas Mayores
- Página web del Ayuntamiento: www.durango.eus

3. Matrícula del 1 al 8 de octubre

Se pagará el importe de cada curso o taller una vez haya comenzado el mismo.



ARGIBIDE GEHIAGO MÁS INFORMACIÓN

Adinekoen Udal Egoitza
Centro Municipal para Personas Mayores

Astarloa kalea 1, 2. pisua

94 465 74 51

adintek@durango.eus

- Goizez mañanas: 10:00 -13:00
- Arratsaldez tardes: 16:00 -18:00



DURANGO
Garena eginez Vivir y convivir



Adinekoekin uri atsegina
Ciudad amigable con las personas mayores