



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

FEBRERO 2025

Día	Hora	Actividad	Observaciones
1	Sábado	Inscripción: Cinefórum entre 3 "HLM Pussy"	Día de la actividad: 20 de marzo. Hora: 17:30 Lugar: Cines Florida
1	Sábado	19:30 Concierto: "Flamenco. Mayte Marín"	Lugar: Teatro Jesús Ibañez de Matauko. Venta de entradas: 16 de enero.
3	Lunes	10:15 Clases de gimnasia en el parque de salud	Todos los lunes.
4	Martes	10:00 Rincón: puzzle	Durante todo el mes.
4	Martes	17:30 Rincón: ajedrez	Días: todos los martes y jueves.
5	Miércoles	10:30 Activa tu barrio	Todos los miércoles.
5	Miércoles	12:00 Encuentro: lectura fácil con el barrio	Requiere inscripción.
6	Jueves	12:00 Sesión práctica: "Aprende la técnica de marcha nórdica"	Venta de entradas.
6	Jueves	16:30 Dantza plaza	Días: 6 y 20 de febrero. Venta de entradas.
6	Jueves	17:00 Charla: Cómo organizar la medicación	Abierta a la ciudadanía. Entrada libre hasta completar aforo.
6	Jueves	18:00 Reunión: de cuidadores/as	Entrada libre hasta completar aforo. Para personas que cuidan en el entorno familiar.
7	Viernes	12:00 Rincón: "Dinos cuál es tu canción"	Todos los viernes.
10	Lunes	12:00 Sesión práctica: lecturas en audiolibro	Requiere inscripción.
10	Lunes	17:00 Charla: "Recursos para personas mayores y familias cuidadoras"	Abierta a la ciudadanía. Requiere inscripción.
11	Martes	10:15 Reunión de acogida	Abierta a la ciudadanía.
11	Martes	11:30 Sesión práctica: "Un aperitivo de gimnasia suave"	Días de la actividad: 11 y 25 de febrero. Requiere inscripción.
12	Miércoles	10:30 Charla: "Productos farmacéuticos que nos ayudan a convivir con la incontinencia, con problemas de pies y piel"	Requiere inscripción.

13	Jueves	10:30	Paseo: marcha nórdica	Día de la actividad: 13, 20 y 27 de febrero. Requiere inscripción.
13	Jueves	17:00	Charla: "Quererse bien: buen trato en las relaciones"	Abierta a la ciudadanía. Entrada libre hasta completar aforo.
14	Viernes	12:00	Seminario: "Iniciación a la fotografía con el móvil"	Días de la actividad: 14 y 21 de febrero. Requiere inscripción.
14	Viernes	17:30	Actuación: "Arrate la viajera"	Entrada libre hasta completar aforo.
17	Lunes	18:15	Proyección: "películas de carácter social"	Requiere inscripción.
19	Miércoles	18:00	Charla: "el sacamantecas ¿Cuerdo o loco?"	Requiere inscripción. Abierta a la ciudadanía. Colabora: Secot.
20	Jueves	17:00	Charla: Alzheimer, una enfermedad compartida.	Abierta a la ciudadanía. Entrada libre hasta completar aforo.
20	Jueves	17:30	Cinefórum: Cinefórum entre 3 "Alteritats"	Lugar: Cines Florida. Inscripción: 1 de febrero. Abierta a la ciudadanía.
20	Jueves	18:15	Charla: actividad física	Lugar: BIZAN Aranbizkarra. Abierta a la ciudadanía. Entrada libre hasta completar aforo.
21	Viernes	12:00	Sesión práctica: Tai chi	Días de la actividad: 21 y 28 de febrero. Requiere inscripción.
21	Viernes	17:00	Bingo	Inscripción: 15 de febrero. Hora: 11:00.
24	Lunes	17:45	Ópera: "La Favorite, de Gaetano Donizetti"	Lugar: Euskalduna. Inscripción: 4 de febrero desde las 17:00
25	Martes	10:00	Charla: Recursos para personas mayores y familias cuidadoras.	Abierta a la ciudadanía. Requiere inscripción.
27	Jueves	17:00	Charla: Ver la vida en positivo.	Abierta a la ciudadanía. Entrada libre hasta completar aforo.
28	Viernes	17:00	Desfile: "de disfraces y baile de canaval"	Abierta a la ciudadanía.



JARDUEREN EGITARUA

2025KO OTSAILA

Eguna	Ordua	Jarduera	Oharrak
1	Larunbata	Izen-ematea: 3ren arteko zine-foruma "HLM Pussy"	Jardueraren eguna: martxoaren 20. Ordua: 17:30 Lekua: Florida Zinema
1	Larunbata 19:30	Kontzertua: "Flamenco. Mayte Marín"	Lekua: Jesús Ibañez de Matauko antzokia. Sarreren salmenta: urtarrilaren 16a.
3	Astelehena 10:15	Gimnasia-saioak osasun-parkean	Astelehenero.
4	Asteartea 10:00	Txokoa: puzzlea	Hilabete osoan zehar.
4	Asteartea 17:30	Txokoa: xakea	Egunak: asteartero eta ostegunero.
5	Asteazkena 10:30	Piztu zure auzoa	Asteazkenero.
5	Asteazkena 12:00	Elkargunea: lectura fácil con el barrio	Izena ematea beharrezkoa da.
6	Osteguna 12:00	Saio-praktikoa: "Aprende la técnica de marcha nórdica"	Sarreren salmenta.
6	Osteguna 16:30	Dantza-plaza	Egunak: otsailaren 6 eta 20a. Sarreren salmenta.
6	Osteguna 17:00	Hitzaldia: Nola antolatu medikazioa	Hiritar guztientzat. Sarrera librea, lekuak bete arte.
6	Osteguna 18:00	Bilera: zaintzaileen bilera	Sarrera librea, lekuak bete arte. Familia-inguruneko zaintzaileentzat.
7	Ostirala 12:00	Txokoa: "Dinos cuál es tu canción"	Ostiralero.
10	Astelehena 12:00	Saio-praktikoa: lecturas en audiolibro	Izena ematea beharrezkoa da.
10	Astelehena 17:00	Hitzaldia: "Adinekoentzako eta zaintzaileentzako baliabideak"	Hiritar guztientzat. Izena ematea beharrezkoa da.
11	Asteartea 10:15	Harrera-bilera	Hiritar guztientzat.
11	Asteartea 11:30	Saio-praktikoa: "Un aperitivo de gimnasia suave"	Jardueraren egunak: otsailaren 11a eta 25a. Izena ematea beharrezkoa da.
12	Asteazkena 10:30	Hitzaldia: "Productos farmacéuticos que nos ayudan a convivir con la incontinencia, con problemas de pies y piel"	Izena ematea beharrezkoa da.

13	Osteguna	10:30	Pasealdia: ibilketa nordikoa	Jardueraren eguna: otsailaren 13, 20 eta 27a. Izena ematea beharrezkoa da.
13	Osteguna	17:00	Hitzaldia: "Elkar ondo maitatzea: tratu onak harremanetan"	Hiritar guztientzat. Sarrera librea, lekuak bete arte.
14	Ostirala	12:00	Mintegia: "Iniciación a la fotografía con el móvil"	Jardueraren egunak: otsailaren 14 eta 21a. Izena ematea beharrezkoa da.
14	Ostirala	17:30	Emanaldia: "Arrate la viajera"	Sarrera librea, lekuak bete arte.
17	Astelehena	18:15	Proiektzioa: "películas de carácter social"	Izena ematea beharrezkoa da.
19	Asteazkena	18:00	Hitzaldia: "el sacamantecas ¿Cuerto o loco?"	Izena ematea beharrezkoa da. Hiritar guztientzat. Laguntzailea: Secot.
20	Osteguna	17:00	Hitzaldia: Alzheimerra, gaixotasun partekatua.	Hiritar guztientzat. Sarrera librea, lekuak bete arte.
20	Osteguna	17:30	Zine-foruma: 3ren arteko zine-foruma "Alteritats"	Lekua: Florida Zinemak. Izen-ematea: otsailaren 1a. Hiritar guztientzat.
20	Osteguna	18:15	Hitzaldia: actividad física	Lekua: Aranbizkarreko BIZAN. Hiritar guztientzat. Sarrera librea, lekuak bete arte.
21	Ostirala	12:00	Saio-praktikoa: Tai chi	Jardueraren egunak: otsailaren 21 eta 28a. Izena ematea beharrezkoa da.
21	Ostirala	17:00	Bingoa	Izen-ematea: Ordua: 11:00.
24	Astelehena	17:45	Opera: "La Favorite, de Gaetano Donizetti"	Lekua: Euskalduna. Izen-ematea: otsailaren 4a, 17:00etik arte
25	Asteartea	10:00	Hitzaldia: Adinekoentzako eta zaintzaileentzako baliabideak.	Hiritar guztientzat. Izena ematea beharrezkoa da.
27	Osteguna	17:00	Hitzaldia: Bizitza baikortasunez begiratzea.	Hiritar guztientzat. Sarrera librea, lekuak bete arte.
28	Ostirala	17:00	Desfilea: "mozorroak eta inauterietako dantzaldia"	Hiritar guztientzat.