

Antolatzailea:

**IGORREKO
JUBILATUEN
ELKARTEA**

Laguntzailea:

IGORREKO UDALA



Jubilatuentzako

Hitzaldiak, kurtsoak eta txangoak
Charlas, cursos y excursiones



**URTARRILA-APIRILA
PROGRAMAZIOA**

**PROGRAMACIÓN
DE ENERO-ABRIL**



Urtarrila

						1
2	3	4	5	6	7	8
9 Internet	10 Internet	11 Internet	12 Internet	13 Internet	14 Ipar Martxa	15
16 Internet	17 Internet Koroa	18 Internet	19 Internet Ciudades Amigables Aurkezpena	20 Internet	21 Mendi Irteera	22
23 Mugikorra	24 Mugiko- rra	25 Mugikorra Asanblea orokorra	26 Mugikorra	27 Mugikorra Esku lanak	28 Mugiko- rra	29 Mugi- korra
30 Sukaldaritza Mugikorra	31 Koroa Mugiko- rra					

Otsaila

		1 Sukalda- ritza	2 IGORBILI	3	4 Ipar Martxa	5
6	7	8	9 IGORBILI	10 Esku lanak	11	12
13 Sukalda- ritza	14 Koroa	15 Sukalda- ritza	16 IGORBILI	17	18 Mendi Irteera	19
20	21	22 Testa- mento	23 IGORBILI Ciudades Amigables	24 Esku lanak	25 Ihaute- riek	26 Etxera martxo
27	28 Koroa					

- Kurtso, irteera eta hitzaldietara apuntatzeko ohiko lekuetan eman beharko da izena, jubilatuen txokoko tabloian iragarriko direlarik epeak. - kurtso eta hitzal- dien datak orientagarriak dira eta aldaketak egon daitezke.

MARTXOA

		1	2 IGORBILI	3	4 FITERO	5 FITERO
6 FITERO	7 FITERO	8 FITERO	9 IGORBILI FITERO	10 FITERO Esku lanak	11 FITERO	12 FITERO
13 Sukalda- ritza	14 Koroa	15 Sukalda- ritza	16 IGORBILI Ciudades Amigables	17	18 Mendi Irteera	19
20	21 Risote- rapia	22	23 IGORBILI	24 Esku lanak	25 Ipar Martxa	26
27 Sukalda- ritza	28 Koroa	29 Sukalda- ritza	30 IGORBILI Ciudades Amigables	31		

APIRILA

					1	2 VENTO- RRO
3 VENTO- RRO	4 VENTO- RRO	5 VENTO- RRO	6 IGORBILI	7 Esku lanak	8 Ipar Martxa	9
10	11 Koroa	12	13	14	15	16
17	18	19	20 IGORBILI	21 Esku lanak	22 Mendi Irteera	23
24 Sukalda- ritza	25 Koroa	26 Sukalda- ritza	27 IGORBILI	28	29	30

- Para inscribirse a los cursos, charlas y salidas, se utilizarán los medios habituales de la asociación, publicaremos las fechas y el periodo para apuntarse en el tablón de anun- cios. - las fechas de los cursos y charlas son orientativas y puede haber modificaciones.



Internet eta Ofimatika *Internet y Ofimatica*

- Non / *Dónde*: KZ gunean
- Noiz / *Cuándo*: 09-13 / 16-20 urtarrila / *enero*
- 10-12h internet básico
- 12-14h ofimatica avanzada



Sukaldaritza *Cocina de supervivencia*

- Non / *Dónde*: Ametz bat txokoan Garben / *txoko ametz bat en Garbe*
- Noiz / *Cuándo*:
A Taldea / *Grupo A*: urtarrilak 30 *enero*,
otsailak 13 *febrero*,
martxoak 13-27 *marzo*.
B Taldea / *Grupo B*: otsailak 1-15 *febrero*,
martxoak 15-29 *marzo*.



Mugikorra erabilten ikasteko ikastaroa

Curso para saber utilizar el movil

- Non / *Dónde*: KZ gunean
- Noiz / *Cuándo*: 23-31 urtarrila / *enero*
- A Taldea / *Grupo A*: 10:00-12:00
- B Taldea / *Grupo B*: 12:00-14:00



Sukaldaritza eta osasuna *Cocina especial diabetes y colesterol*

- A Taldea / *Grupo A*: apirilak 24 *abril*
- B Taldea / *Grupo B*: apirilak 26 *abril*



Eskulanak Manualidades

- Non / Dónde: JUBILATUEN TXOKOAN
- Noiz / Cuándo: 17:00-18:30

urtarrilak 27 enero,
otsailak 10-24 febrero,
martxoak 10-24 marzo,
apirilak 7-21 abril.



Koroa

- Non / Dónde: JUBILATUEN TXOKOAN
- Noiz / Cuándo:

urtarrilak 17-31 enero,
otsailak 14-28 febrero,
martxoak 14-28 marzo,
apirilak 11-25 abril.

Igorbili

Kirolera hurbiltzeko inoiz ez da berandu eta otsaila eta martxoan ostegunetan 10.00-11.00ra

Bizimodu pasibo batek asko eragin dezake gi zakion bizi kalitatean. Bizimodu pasibo hau aldatzeko eta bizi kalitatea hobetzeko asmoz, ondorengo ekintzak egitera animatzen zaituegu **INOIZ KIROLIK EGIN EZ DUZUENOI.**

La vida sedentaria influye enormemente en la situación de salud de la persona y en su calidad de vida, planteamos esta actividad para aquellas personas que no hayan desarrollado ningún tipo de deporte anteriormente a fin de acercarlos a una vida más activa.

1. **Ekintza:** bide gorrietatik taldean ibiltzera irtetzea da. Ibiltzeko ohitura hartuko dogu, taldean era dibertigarrian kirola egiteko lehen urbillketa bat. *Paseos en grupos con monitor por los bidegorriz de Igorre.*
2. **Ekintza:** Stretching-a (Luzaketak). Luzaketa bitartez giharreraren tentsioak askatzen dira eta lesioak ekiditu. Muskulu eta artikulazio arazoak dituztenei onurak ekarriko dizkien ekintza. *Los estiramientos aportan multiples beneficios porque mejoran la movilidad, flexibilidad. Actividad especialmente recomendada para jente con problemas articulares y/o musculares.*



Testamento y herencia

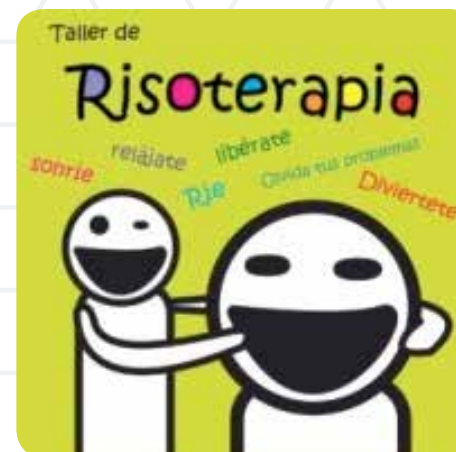
Gaia: Aurreko hizaldiak sortutako interesa ikusita, oraingoan egunerokotasunean testamentuan inguruko arazoak daramatzan abokatu bat izango dogure artean, orokorrean gai honen inguruan dagozen dudak argitzea izango dogularik helburu.

Tema: *Visto el interés que suscitó la charla anterior, hemos decidido repetir el tema pero esta vez lo abordará una abogada especializada en problemas con las herencias, El objetivo será alarar las dudas sobre este tema.*

- **Non / Dónde:** JUBILATUEN TXOKOAN
- **Noiz / Cuándo:** otsailak 22 febrero

Arratsaldeko 17.00-18.30ra
Hizlaria Inmaculada Ansotegi

Risoterapia



- **Non / Dónde:** KULTUR ETXEAN
- **Noiz / Cuándo:** martxoak 21 marzo
Arratsaldeko 17.00-18.30ra
Miriam herbon

- **Hizlaria:** Miriam Herbon. Psikologian eta soziologian aditua, emakumeen jabetuntza eta erlazio osasungarriak sustatzen aditua.
- **Ponente:** *Psicóloga y socióloga, experta en empoderamiento de la mujer y el fomento de las relaciones sanas interpersonales.*



FITERO

martxoaren 4tik 12ra / del 4 al 12 de marzo

VENTORRO

apirilaren 2tik 5era / del 4 al 12 de abril

MENDI IRTEERAK

- **2017-01-21** Igorre (bus 8:25) Arostegieta - Bargondia - Eguiraun - San Balentin - Santiago - Ziarrosta - Aretoa.
- **2017-02-18** Igorre (bus 9:00) - Zulaibar - Uribe - San Lontzo - Otxemendi - Zeanuri (bus) - Igorre.
- **2017-03-18** Igorre (bus 8:20) - Bedia - Utxine - Ereño - Mandoi aspi - Atxarrieta - Aretoa
- **2017-04-22** Igorre (bus 8:25) - Zumeltza - San Blas - Asterri - Karpo - Areatza (bus) - Igorre.

IPAR MARTXA

urtarrilak 14 enero, **otsailak 4** febrero, **martxoak 25** marzo, **apirilak 8** abril.

ETXERAMARTXO **otsailak 26** marzo

ASANBLEA GENERAL DE LA ASOCIACION **urtarrilak 25** enero

PRESENTACION PRIMERA FASE DIAGNOSTICO CIUDADES AMIGABLES

- 1.saioa: **otsailak 23** febrero
- 2.saioa: **martxoak 16** marzo
- 3.saioa: **martxoak 30** marzo
- 4.saioa: **maiatzak 4** mayo
- 5.saioa: **maiatzak 18** mayo



Azken 4 urteotan, antolatzen doguzan ekin-tzetan zuen partehartzeak gorantza egin dauela ikusi badogu be, aurtengoan pausu bat gehiago emon gura izan dogu eta Igorre-ko udalagaz alkarlanean, gure kolektiboaren beharrianai egokitutako programa bat garatu dogu.

Zuzendaritza talde honek *Zahartze aktiboaren* filosofiagaz bat egiten dau. Gizartean ekarpen handiak egin eta elementu aktiboak izan behar garelako, eta horretarako, teknologia barrietan, legedian, osasun jabekuntzan... prestatuak egon behar dogu.

Aisialdiko ekintzetan parte-hartzeak daukazan onurak ondoko honeek dira: biziari zentzua emotea, ongizate eta zoriontasun pertzepzinoak areagotzea, bizitzaren egoerarako egokitzapena hobetzea, gaitotasun kronikoen bizipen efikazagoa bultzatzea, gizartean dogun parte-hartzea sustatzea, depresio indizeak gixxitzea eta alerta indibiduala eta erreserba kognitiboa ugaritzea demenzia eta bere sintomak gixxituz.

Honegaitik guztiagaitik, Irailetik abendura prestatutako ekintza honeetan parte-hartze-
ra animau gura zaituegu. Gogoratu:

**JUBILATUTE BAI....
GELDIEN EZ!!!**

A pesar de que en los últimos 4 años hemos obtenido un aumento progresivo de vuestra participación en las actividades organizadas, este año, en colaboración con el ayuntamiento de Igorre, hemos querido dar un paso más y desarrollar un programa con una mayor oferta de actividades (algunas de ellas novedosas) para cubrir las diversas necesidades de nuestro colectivo.

Desde esta Junta Directiva queremos promover la filosofía del Envejecimiento activo, porque aumenta la motivación, la participación y el entretenimiento. Estamos convencidos/as de que tenemos mucho que aportar y debemos ser un elemento activo en la sociedad y por ello tenemos que estar al día en el uso de las nuevas tecnologías, leyes, normativas, empoderarnos en temas de salud etc...

Está demostrado que la participación en actividades de ocio tiene como beneficios : Dar sentido y significado a la vida, aumentar la percepción de felicidad y bienestar, mejorar la adaptación a las circunstancias vitales, afrontar más eficazmente la vivencia de enfermedades crónicas, promover la implicación a nivel social, disminuir los índices de depresión, mejorar la alerta individual y crear una reserva cognitiva para hacer frente a la demencia y sus síntomas.

Por todo ello os animamos a que participéis en las actividades que se han organizado para el periodo de septiembre a diciembre.

ANIMATU ETA PARTE HARTU

ANÍMATE Y PARTICIPA

