

# AKTIBATU ZAITEZ!

Red adscrita  Euskadi Aktiboa 

## Temas

Personas mayores, Actividad física.

## Descripción

Zuhaizti zentroa: Jubilatu eta pentsionisten Zuhaizti elkarteak kudeatzen du, Ordiziako Udalarekin elkarlanean (hitzarmena).

Urtero  
jarduera programa bera eskaintzen da.

Programak  
askotariko jarduerak eskaintzen ditu, pertsonen eremu bio-psiko-sozialak kontuan hartzen dituztenak. Autokudeaketa sustatzen da beti, eta pertsona bere prozesuaren subjektu aktibotzat hartzen da. Esperientziak taldekoa izan behar du (soziohezitzaile esparrua).

Jarduerak  
urtean zehar egiten dira.

-

Prebentzio- eta kultura-jarduerak: memoria entrenatzeko tailerra (2 talde), Euskara Eskola (talde 1), jarduera fisiko leuna (2 talde), Pilates (2 talde), erlaxazioa (4 talde), eskulanak (talde 1), aretoko dantzak (3 talde), korala (talde 1), xake-tailerra (talde 1), hamabostean behingo ibilaldiak (talde 1) eta abar. Gente 3.0 programaren bidez (La Caixa Fundazioa), teknologia berriei buruzko prestakuntza-ikastaroak ere eskaintzen dira zibergelan (4 ikastaro – 2 talde) eta gela irekian (boluntarioen laguntzarekin) egunero ikasitakoa praktikatzeko. Irakurketa-taldea lagunen artean (talde 1). Eta autonomia-tailer bat, elkarri laguntzekoa (talde 1).

-

Jarduera ludiko eta sozialak, topaketa puntualak: txangoak, dantzak, bingoak, jaialdiak, joku-txapelketa eta abar.

---

## Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Pertsona nagusiak)

---

## Persona de contacto

Alazne Elorza eta Kristina Altuna -Gizarte hezitzaileak (943 80 56 10) (gizartehezitzailea@ordizia.eus)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Ordiziako Udala /Zuhaizti Gizarte zentroa

---

## Fecha de última actualización de la actividad

19/03/2024

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

NS/NC

---

## Localización

Paseo Foruen Pasealekua z/g 20240 Ordizia Zuhaizti Gizarte zentroa Ordizia Gipuzkoa Euskadi España



---

## Página web del proyecto

<http://www.ordizia.eus>

---

## Imagen de la Actividad

# COVID GARAIAN ERE, AKTIBATU ZAITEZ!

**Ordiziarrek** parte hartzeko programa, **helduek eta adinekoek** (erretiratu eta pentsiodunak) bereziki protagonismoa dutenak.



Programaren edozein aldaketaren berri emango da.  
Zuhaiztiko bazkide ez den pertsonak kuotaren %20ko igoera izango

## **Izen ematea eta informazioa:**

Otsailak 5era arte

**Zuhaizti Gizarte Zentroa:** 657791013 (Arratsaldean: 16:00-18:00)

**Ordiziako Udala:** 688822329 (Goizez). (kaltuna@ordizia.eus)

**Jarduera fisikoak:** Majori kiroldegian. 943 805880

Izen ematearen orduaren taldetako bat baino gehiagorako eskaera egin

