

1 de octubre / *urriaren 1ean*

# DIA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

## ADINEKOEN NAZIOARTEKO EGUNA

# Ermua lagunkoia

## Sustraietatik

### Udaletxeko balkoian pankarta jartzea

11:00etan  
Non: Ermuko Udaletxean



### Colocación de pancarta en la balconada del Ayuntamiento .

11:00 h.  
Lugar: Ayuntamiento de Ermua

### Hitzaldia “Nola saihestu arriskuak gure egunerokoan”

18:00etan. *Doan*  
Non: Lobiano Kulturgunean  
(Entzunaretoan. Edukiera mugatua)



### Charla “Seguridad Ciudadana, como evitar riesgos en nuestro día a día”

18:00 h. *Gratuito*  
Lugar: Lobiano kulturgunea  
(Auditorio, aforo limitado)

### Tailerra “Martxa Nordikoa: Bastoiak behar bezala erabiltzea”

bi saio; bata 9:00etan eta bestea 10:45ean  
(bastoiak egongo dira probatzeko). *Doan*.  
Non: Adinekoen Zentroan (Edukiera mugatua)



### Taller “Marcha Nórdica (uso correcto de bastones)”

(2 sesiones) 9:00 y 10:45 h.  
(con bastones para probar) *Gratuito*  
Lugar: Hogar del Jubilado/a (aforo limitado)

**Pelikularen proiektzioa “Esperanza”** Ermuko kaleetan filmatua eta “Las migraciones internas y su aportación al desarrollo de Ermua (195-1975)” liburuan inspiratua. Solasaldirako Amaia Izaola liburuaren egilea eta Oskar Tejedor pelikularen zuzendaria izango ditugu gure artean.

Zein orduetan 18:30ean. *Doan*  
Non: Ermua Antzokian



**Proyección de la película “Esperanza”**, rodada en las calles de Ermua e inspirada en el libro “Las migraciones internas y su aportación al desarrollo de Ermua (1950-1975)”. Contaremos para el coloquio con la autora del libro Amaia Izaola y el director de la película Oskar Tejedor

18:30 h. *Gratuito*  
Lugar: Ermua Antzokia

### Argazkigintza eta bideo ikastaroa mugikorrarekin

(Izen-emateak Gizarte Zerbitzuetan, edukiera amaitu arte)  
9:30etatik 11:00etara. *Doan*  
Non: Lobiano Kulturgunean (Antzerkia)



### Curso de Fotografía y Video con móvil

(inscripción en oficinas de Servicios Sociales, hasta agotar aforo)  
9:30 a 11:00 h. *Gratuito*  
Lugar: Lobiano kulturgunea (Teatro)

**Ibilaldi osasungarriak.** Bertaratutakoei poltsa emango zaie hamarretakoarekin izakinak agortu arte. Abadiñoako Talde Sustatzailearen laguntza izango dugu. Sustatzailearen laguntza izango dugu.

Luzea: 14 km gutxi gorabehera  
Zein orduetan: 8:20an Adinekoen Zentroan.  
Garraio-txartela eraman beharko da  
Laburra: 4 km gutxi gorabehera 9:45ean Adinekoen Zentroan



**Paseos saludables.** Se suministrara bolsa con hamarretako a los/as asistentes, hasta agotar existencias. Contaremos con la colaboración del Grupo Promotor de Abadiño.  
Larga: 14 km. Aprox.  
8:20 h. Hogar del Jubilado/a, obligatorio llevar tarjeta de transporte  
Corta: 4 km. aprox.  
9:45 h. Hogar del Jubilado

### Jarduera fisiko hainbat

Adinekoen Zentroarekin elkarlanean  
9:00etatik aurrera. *Doan*  
Non: Orbe Kardinalaren plazan



### Diversas actividades físicas

en colaboración con el Hogar del jubilado/a  
A partir de las 9:00 h. *Gratuito*  
Lugar: Plaza Cardenal Orbe

### Tailerra “Erorketak prebenitzea”

(Izen-emateak Osasun Zentroan eta Gizarte Zerbitzuetan, edukiera amaitu arte).  
Zein orduetan: 10:00etan. *Doan*  
Non: Lobiano Kulturgunean (Teorikoa) eta Kiroldegian (Praktikoa)



### Taller “Prevención de caídas”

inscripción en el Centro de Salud y en Servicios Sociales, hasta agotar aforo)  
10:00 h. *Gratuito*  
Lugar: Lobiano kulturgunea (Teórico) y Polideportivo (Práctica)



Ermua

