

Adinekoak
Jubilados /as

+65

ARETOKO DANTZAK BAILES DE SALÓN

EREMUA

Gorputz Heziketa eta emozionala.

NORENTZAT

Adinekoen Etxeetakoak.

HELBURUAK

Gorputza sasoiari egotea jarduera dibertigarri baten bidez.

BALOREAK

Garapen fisiko eta emozionala.

DESKRIBAPENA

Dantzako klaseak. Plaza kopuru mugatua.
Matrikula: 10 €.

HIZKUNTZA

Gaztelania.

NON

Errekalde, Lamiako, Pinueta eta Txorierriko Adinekoen Etxeetan.

NOIZ

Urritik ekainera, astean behin edo birritan (Etxearen arabera), arratsaldez.

CAMPO

Educación física y emocional.

PARA QUIEN

Miembros de los Hogares de Mayores de Leioa.

OBJETIVOS

Conseguir un cuerpo en forma a través de una actividad divertida.

VALORES

Desarrollo físico y emocional.

DESCRIPCIÓN

Clases de baile. Plazas limitadas.
Matrikula: 10 €.

IDIOMA

Castellano.

DÓNDE

En los Hogares de Errekalde, Lamiako, Pinueta y Txorierri.

CUÁNDO

De octubre a junio, uno o dos días por semana (según el Hogar), por las tardes.

Adinekoak
Jubilados /as

+65



Adinekoen Etxeak / Hogares de Mayores

☎ Errekalde: 94.402.23.23

☎ Pinueta: 94.464.23.51

☎ Lamiako: 94.601.69.41

☎ Txorierri: 94.601.18.62

BURUA SASOIAN

MENTE EN FORMA

EREMUA

Osasuna.

NORENTZAT

Adinekoen Etxeetako elkartekideak.

HELBURUAK

Jarduera ezberdinen bidez gorputza eta burua sasoiari mantentzea dibertitzeaz batera.

BALOREAK

Ohitura osasungarriak.

DESKRIBAPENA

Klaseak:

- "Yoga" Errekalde, Lamiako eta Pinuetako Adinekoen Etxeetan.
- "Erlaxazioa" Lamiakoko Adinekoen Etxean.
- "Tai ji" Txorierriko Adinekoen Etxean.
- "Agerasia" eta "Memoriaren Estimulazioa" Lamiakoko Adinekoen Etxean.
- "Eskulanak" Pinuetako Adinekoen Etxean.

HIZKUNTZA

Gaztelania.

NON

Adinekoen etxeetan.

NOIZ

Irailetik ekainera. Galdetu egunak eta ordutegiak dagokion Adinekoen Etxean.

CAMPO

Salud.

PARA QUIEN

Miembros de los Hogares de Mayores.

OBJETIVOS

Mantener el cuerpo y la cabeza en forma mediante actividades divertidas.

VALORES

Hábitos saludables.

DESCRIPCIÓN

Clases de:

- "Yoga" en los Hogares de Mayores de Errekalde, Lamiako y Pinueta.
- "Relajación" en el Hogar del Mayores de Lamiako.
- "Taichi" en el Hogar de Mayores de Txoriherri.
- "Agerasia" y "Estimulación de la Memoria" en el Hogar de Mayores de Lamiako.
- "Manualidades" en el Hogar de Mayores de Pinueta.

IDIOMA

Castellano.

DÓNDE

En los propios Hogares de Mayores.

CUÁNDO

De septiembre a junio. Pregunta por los días y los horarios en el Hogar de Mayores correspondiente.

Adinekoak
Jubilados /as

+65



Adinekoen Etxeak / Hogares de Mayores

☎ Errekalde: 94.402.23.23

☎ Lamiako: 94.601.69.41

☎ Pinueta: 94.464.23.51

☎ Txoriherri: 94.601.18.62

NAGUSIAK EUSKARAZ

EUSKARA PARA NUESTROS MAYORES

EREMUA

Euskara.

NORENTZAT

Leioako erretiratuak.

HELBURUAK

Euskara ez dakiten nagusiak euskarara hurbiltzea.

BALOREAK

Euskara.

DESKRIBAPENA

Euskara klaseak oinarrizko mailan.

HIZKUNTZA

Euskara eta gaztelania.

NON

Euskaltegian eta Pinuetako Adinekoen Etxean.

NOIZ

Urritik ekainera.

CAMPO

Euskera.

PARA QUIEN

Jubilados de Leioa.

OBJETIVOS

Acercar al euskera a las personas mayores de nuestro municipio.

VALORES

Euskera.

DESCRIPCIÓN

Clases de euskera a nivel básico.

IDIOMA

Euskera y castellano.

DÓNDE

En el euskaltegi y en el Hogar de Mayores de Pinueta.

CUANDO

De octubre a junio.

Adinekoak
Jubilados /as

+65



ERRETIRATUAK SASOIAN JUBILADO EN FORMA

EREMUA

Gorputz hezkuntza.

NORENTZAT

Adinekoentzat.

HELBURUAK

Gimnasia modernoaren helburua honakoa da: giza gorputzaren malgutasuna eta indarra garatzea; izan ere, bi ezaugarri horiek eta trebetasuna oinarritzkoak dira gure mugimenduak eraginkorrak izan daitezen eta gure gorputza sasoi onean egon dadin, bai eguneroko bizitzan bai kirol bizitzan.

BALOREAK

Ohitura osasungarriak.

DESKRIBAPENA

3. adinekoentzako gimnasia.

HIZKUNTZA

Gaztelania.

NON

Sakoneta kiroldegian (Errekaldeko Adinekoen Etxekoentzat) , Lamiako, Pinueta eta Txorierriko Adinekoen Etxeetan.

NOIZ

Urritik ekainera.

CAMPO

Educación física.

PARA QUIEN

Jubilados /as.

OBJETIVOS

El objetivo de la gimnasia moderna consiste en desarrollar la flexibilidad y la fuerza del cuerpo humano, cualidades, junto con la destreza, esenciales en la eficacia de nuestros movimientos y en la disponibilidad de nuestro cuerpo, tanto en la vida corriente como en la deportiva.

VALORES

Hábitos saludables.

DESCRIPCIÓN

Gimnasia para la 3ª edad.

IDIOMA

Castellano.

DÓNDE

Polideportivo Sakoneta (para los miembros del Hogar de Errekalde) y Hogares de Lamiako, Pinueta eta Txorierrri.

CUÁNDO

De octubre a junio.

+65

Adinekoak
Jubilados /as



