



Bienestar es *Legazpi*

26-27 de marzo | parque Plazaola

Plaza del bienestar

Bienestar es vivir bien: tú, tu familia y tu comunidad. Es generar y repartir riqueza, vivir en un entorno verde y sentirse cuidado sin dejar a nadie atrás. Es conciliar trabajo y vida familiar, vivir en igualdad. Envejecer entre amigos, cuidar la calidad de vida y la salud.
Estar bien y sentirse bien.

Para profundizar en todo ello, la Diputación Foral de Gipuzkoa ha organizado **talleres, dinámicas de grupo, charlas y coloquios** para todos los públicos en la PLAZA DEL BIENESTAR de LEGAZPI, los días **26 y 27 de marzo en el parque PLAZAOLA.**

Ven y súmate a construir una Gipuzkoa más justa y con mayor bienestar.

JUEVES - 26 DE MARZO

10:00-11:30 EUS - ES

envejecimiento saludable

De la mano de Adinberri, sesión abierta de ejercicio con el preparador físico Iñigo Vicens; y a continuación, terapia mindfulness con Raquel Rodríguez y taller de estimulación cognitiva con Naia Ros.

11:30-13:00 EUS

bienestar juvenil

Adicción a las redes sociales, pérdida de habilidades sociales, la opción del suicidio... ¿son únicamente consecuencias de la hiperconexión? Serán los jóvenes quienes expongan y debatan los diferentes factores que influyen en su bienestar.

16:00-17:00 EUS - ES

salud mental

Programa de radio podcast de la Fundación Why Not con personas con discapacidad intelectual y dolencias mentales: cotidianidad, dificultades, retos y esperanzas.

17:30-18:30 EUS

teknoadikzioak

Sesión dinámica con la asociación Altxa Burua para impulsar el uso responsable y saludable de los móviles y las tecnologías digitales por su impacto en el bienestar emocional, social y físico de los niñas y niños. Sesión especialmente orientada a madres y padres.

18:30-19:30 EUS - ES

conocimiento mutuo e integración

¿Cómo se vive el proceso de integrarse en un pueblo desconocido y desarrollar un nuevo proyecto de vida tras abandonar tu lugar de origen? Y, ¿cómo recibimos a las y los nuevos ciudadanos provenientes de diferentes culturas?

Diálogo ciudadano con la participación de la monologuista, DJ y comunicadora Leo Bueriberi.

VIERNES - 27 DE MARZO

10:00-11:30 EUS

alimentación sostenible

Charla abierta con el **experto en agroecología Jakoba Errekondo**. Junto a él participarán dos baserritarras compartiendo sus experiencias: **Joseba Andueza** del caserío Agirrezabal de Legazpi, e **Iñaki Sasieta**, del caserío Agerre de Urretxu.

11:30-13:00 EUS - ES

soledad no deseada

La soledad que no se elige no es sólo un problema de una franja de edad concreta. Al igual que en la tercera edad, también afecta cada vez más a la juventud. De la mano de tres microdocumentales producidos en torno a la soledad por Ados teatroa, conoceremos de cerca casos tan reales como duros de tres personas.

Participará en el coloquio una de las protagonistas de estos documentales.

18:00-19:00 EUS

diálogo intergeneracional

¿Cómo vivían la juventud nuestros abuelos y cómo lo viven los jóvenes de hoy? ¿Cómo han cambiado en pocas generaciones las formas de vivir y entender la gestión emocional, la sexualidad, las relaciones sociales, la emancipación y el ocio? En este encuentro, partiendo de las diferencias, buscaremos descubrir aprendizajes mutuos y descubrir valores y experiencias que nos unen más allá de la edad.

19:00-19:30 EUS

LaBbatu Batukada y pintxo pote

Batukada con **LaBbatu batukada** y posteriormente pintxo poteo.