



# Ongizatea da *Legazpi*

Martxoak 26-27 | Plazaola parkea

## Ongizatearen Plaza

**Ongizatea ondo bizitzea da: zu, zure familia eta zure komunitatea.** Aberastasuna sortzea eta partekatzea da, ingurune berde batean bizitzea eta zaindua sentitzea, **inor atzean utzi gabe.** Lana familia-bizitzarekin bateragarri egitea da, berdintasunean bizitzea. Lagunen artean zahartzea, bizi-kalitatea eta osasuna zaintzea. **Ondo egotea eta ondo sentitzea.**

Adin tarte guztientzako **tailerrak, talde dinamikak, hitzaldiak eta solasak** antolatuko ditu Gipuzkoako Foru Aldundiak **LEGAZPIKO ONGIZATEAREN PLAZA**n, **martxoaren 26 eta 27an PLAZAOLA** parkean.

**Zatoz eta egin bat Gipuzkoa justuagoa eta ongizate handiagoa eraikitzeko.**

**GIPUZKOA**  
Ekin. Zaindu. Bizi.

## OSTEGUNA - MARTXOAK 26

10:00-11:30 EUS - ES

### *osasuntsu zahartu*

**Adinberriren** eskutik, goizero ETBn egiten den programa berezia: Iñigo Vicens prestatzaile fisikoarekin **kirol saio irekia**; Naia Rosekin **estimulazio kognitiboko tailerra**, eta Raquel Rodriguezekin **mindfulness terapia**.

11:30-13:00 EUS

### *gazteen ongizatea*

Sare-sozialekiko adikzioa, gaitasun sozialen galera, suizidioaren hautua.. hiperkonexioaren eraginak dira soilik? Gazteak izango dira euren ongizatean eragina duten faktore desberdinak azaleratu eta eztabaidatuko dituztenak.

16:00-17:00 EUS - ES

### *osasun mentala mintzagai*

Desgaitasun intelektuala eta gaitz mentalak dituzten herritarrekin Why Not Fundazioaren podcast irratsaioa: egunerokotasuna, zailtasunak, erronkak eta ametsak.

17:30-18:30 EUS

### *teknoadikzioak*

Haurren ongizate emozionalean, sozialean zein fisikoan duten eraginagatik, mugikorren eta teknologia digitalen erabilera arduratsua eta osasungarria bultzatzeko saio dinamikoa Altxa Burua elkartearekin. Bereziki **gurasoei bideratutako saioa**.

18:30-19:30 EUS - ES

### *elkar ezagutza eta integrazioa*

Nola bizi da norbere jaioterrria utzi eta herri ezezagun batean integartzeko eta bizi proiektu berri bat garatzeko prozesua? Eta, nola jasotzen ditugu kultura desberdinetatik datozen herritar berriak?

Legazpiar arteko solasa Leo Bueriberi bakarriketagile, DJ eta komunikatzailearen parte hartzearekin.

## OSTIRALA- MARTXOAK 27

10:00-11:30 EUS

### *elikadura jasangarria*

**Jakoba Errekondo** agroekologian adituarekin solasaldia. Harekin batera egongo dira Urola garaiko bi nekazari euren esperientziak kontatzeko: Legazpiko Agirrezabal baserriko **Joseba Andueza** eta Urretxuko Agerre baserriko **Iñaki Sasiet**a.

11:30-13:00 EUS - ES

### *nahi ez den bakardadea*

Aukeratzten ez den bakardadea ez da soilik adin tarte baten arazoa. Hirugarren adinari bezala gazteengan geroz eta eragin gehiago duen arazo bat da. Ados teatroak bakardadearen inguruan ekoiztutako hiru mikrodokumentalen eskutik, beste horrenbeste herritarren kasu erreal bezain gordinak gertutik ezagutuko ditugu. Dokumentaletako protagonistetako batek parte hartuko du ondorengo solasean.

18:00-19:00 EUS

### *belaunaldien arteko solasa*

Nola bizi zuten gaztaroa gure aiton amonek eta nola bizi dute gaurko gazteek? Nola aldatu dira belaunaldi gutxietan emozioen kudeaketa, sexualitate, harreman sozialak, emantzipazioa eta aisialdia bizitzeko eta ulertzeko moduak? Topaketa honetan, desberdintasunetatik abiatu eta, elkarrekiko ikaskuntzak aurkitzea eta adinetik harago lotzen gaituzten balioak eta esperientziak aurkitzea bilatuko dugu.

19:00-19:30 EUS

### *LaBbatu batukada eta pintxo potea*

Batukada saio berezia **LaBbatu batukada**rekin eta ondoren pintxo poteoa.