



# Lagunkoia

RKE Actividades  
y Servicios +60



# Actividades +60

---

En mayo del 2018 se abrió la tercera planta de la RKE, estableciéndose como sede central del programa Getxo Lagunkoia (amigable con las personas mayores) y también del servicio integral de dinamización de las personas mayores.

Se trata de un espacio que oferta un conjunto de actividades, desde la perspectiva del ocio saludable y con especial relevancia para el desarrollo de un envejecimiento satisfactorio y prevención situaciones de dependencia tratando de evitar situaciones de aislamiento social.

Este folleto recoge las actividades que se van a ir ofertando en el próximo semestre, desde Enero a Junio, con destino a las personas mayores de 60 años del municipio de Getxo.

Algunas actividades, ya en marcha desde el primer trimestre del curso, como Gimnasia de mantenimiento, Pilates, Yoga, requieren de inscripción que se llevará siempre a cabo en la 3ª planta de la RKE.

Otras por el contrario basta con asistir en el momento de su celebración (gimnasio, quedadas, salud, cine o baile)

El calendario de vacaciones en relación a las actividades es:

- **Navidad:** del 24 de diciembre al 6 de enero (ambos incluidos)
- **Semana Santa:** del 15 al 26 de marzo (ambos incluidos)
- **Fin de curso:** semana del 10 de junio del 2019



**+ INFO.:**  
944 66 00 22  
Ext 3269

# ACTIVIDAD FÍSICA PERSONALIZADA



Porque no todas las personas somos iguales, es importante que la actividad física se adapte a cada cual.

Cada vez más personas optan por un estilo de vida saludable que incluye hacer ejercicio y una dieta sana. Por ello, desde Getxo Kirolak se ofertarán los siguientes cursos en el Nagusien Etxea de la RKE:

## **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (2 grupos):**

**Lunes y miércoles:** De 10:00 a 10:50 h. / De 11:00 a 11:50 h.

## **PILATES**

**Martes y jueves:** De 10:00 a 10:50 h.

## **YOGA**

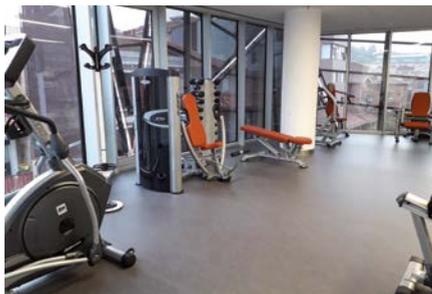
**Martes y jueves:** De 11:00 a 11:50 h.

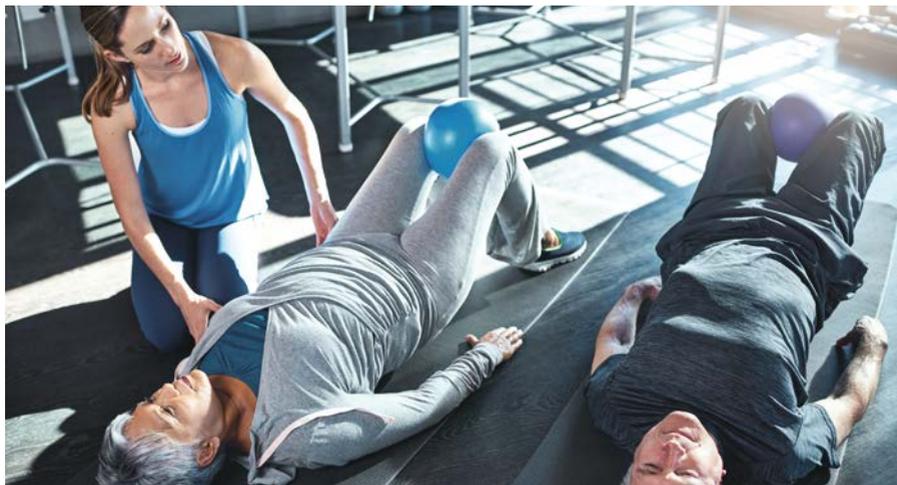
Todos los cursos tendrán lugar en la **5ª planta de la RKE.**

Máximo 20 plazas por curso.

---

Es necesario ser socio/a de Getxo Kirolak y el precio podrá tener una bonificación de hasta el 90% dependiendo de la situación económica y edad de la persona inscrita.





## **MONITORA DE GIMNASIO**

En el Nagusien Etxea RKE te ofrecemos la posibilidad de utilizar el gimnasio con aparatos y lo que es más importante... ¡¡¡personalizado!!!

Los **lunes, miércoles y viernes de 10:30 a 12:30 h.**, ponemos a tu disposición un/a monitor/a que te recomendará las rutinas de ejercicios personalizados que mejor se adaptan a ti, te planteará objetivos , seguirá tus avances y te animará a continuar con la práctica de actividad física, de forma que ésta resulte estimulante y positiva para ti.

Crearé tus circuitos específicos para trabajar la fuerza, la elasticidad, el equilibrio, la resistencia, la potencia muscular... diferentes ejercicios, para personas también diferentes.

Y siempre, contando con tus intereses y deseos particulares.

## **ACTIVIDAD GRATUITA**





# Quedadas para andar

## Lunes

10:00 -11:30

Plaza Sta. Eugenia  
ROMO (RKE)

## Martes

10:00 -11:30

Plaza Metro  
ALGORTA

## Miércoles

10:00 -11:30

Plaza Sta. Eugenia  
ROMO (RKE)

## Jueves

10:00 -11:30

Plaza Metro  
ALGORTA

Las quedadas para andar o paseos saludables son una práctica de actividad física para personas mayores de nivel de dificultad bajo, de carácter regular, accesible para todos los perfiles físicos y además y sobre todo en grupo, lo que favorece la relación social y combate el sedentarismo y la soledad. El criterio fundamental es promover la convivencia, la relación social, la cultura y el entretenimiento aprovechando la ACTIVIDAD FISICA como eje de coherencia.

Se trata de realizar EN GRUPO rutas fáciles de diferentes distancias y ubicaciones por el municipio de Getxo, acompañados de un monitor que podrá aconsejar y guiar al grupo en la práctica deportiva, además de coordinar y dinamizar actividades en torno a diferentes bio-parques saludables

**ACTIVIDAD GRATUITA**



# Osasun Lagunkoia

## Salud +60

**29 enero**  
Voluntades  
anticipadas

**26 febrero**  
Salud  
cardiovascular

**26 marzo**  
Doctor, me  
duele la  
espalda

**30 abril**  
Alteraciones  
del sueño

**28 mayo**  
Artrósis

OSASUN LAGUNKOIA/SALUD +60 es un ciclo de charlas de salud que se ofrece en la Romo Kultur Etxea para este curso 2018-2019 en el marco de Getxo amigable con las personas mayores y gracias a la colaboración del Centro de Salud Areeta de Osakidetza.

Quedáis invitados/as a acudir y os pedimos que le deis la mayor difusión posible (enviándola por correo electrónico, subiéndola a vuestra propia web o imprimiendo el cartel y colocándolo en los lugares de costumbre...).

La entrada es **GRATUITA**. Anímate, participa y difunde la iniciativa si te parece de interés. Más información en el teléfono 944 660 022 (ext 3269).

**ACTIVIDAD GRATUITA**

# MEMORIA ACTIVA +60



**Todos los martes a partir del 15 de Enero de 10:00 a 11:30 h.**

## **LUGAR:**

3ª planta de la Romo Kultur Etxea. Aula 303

## **CONTENIDO:**

Taller enfocado a estimular el sistema cognitivo para favorecer nuestro desarrollo intelectual mediante ejercicios de atención, cálculo , lectura, etc. Fomentar la práctica de hábitos saludables y la socialización de las personas.

## **PARTICIPANTES:**

El número de personas no superará las 15 participantes. Actividad en colaboración con la Cruz Roja de Uribe Aldea

**COSTE:** 25€



# SMARTPHONE LAGUNKOIA/AMIGABLE



**17, 24 y 31 de Enero de 2019 (jueves) de 10:30 a 12:30 h.**

Curso de iniciación para el Manejo del Smartphone (6 horas).

## **CONTENIDO:**

---

- Uso básico: encendido y pantalla de inicio.
- El lenguaje del móvil y menú.
- Agenda: introducir y buscar contactos.
- Whatsapp y mensajes.

## **PARTICIPANTES:**

---

El número de personas no superará las 12 participantes. El grupo reducido permitirá practicar con el smartphone y se dispondrá de tiempo para resolver dudas e inquietudes personales.

Actividad en colaboración con la Cruz Roja de Uribe Aldea.

**COSTE:** 10 €



**Uribe Aldeko Gurutze Gorria**  
**Cruz Roja Uribe Aldea**

A futuro también se plantean cursos monográficos sobre aplicaciones de utilidad para las personas mayores.



# Baile con orquesta

**Orquesta  
Jamaica**

12 enero

**Orquesta  
Pérgola**

2 febrero

**Orquesta  
Galea**

2 marzo

**Orquesta  
Jamaica**

6 abril

**Orquesta  
Galea**

18 mayo

**Orquesta  
Pérgola**

15 junio

Con el baile social o con orquesta se pretende recuperar el tradicional baile de plaza que tanta aceptación tiene entre el colectivo de personas mayores.

Se contará con diversas orquestas que alternativamente actuarán, los primeros sábados de cada mes.

El lugar será el salón de actos de la Romo Kultur Etxea, y estará destinado a todas las personas mayores de 60 años del municipio de Getxo.

El horario será de 6:00 a 8:30 de la tarde y la entrada será libre y gratuita hasta completar aforo.

**ACTIVIDAD GRATUITA**



# SERVICIOS BÁSICOS PARA MAYORES DE 60 AÑOS

La 3ª planta de la RKE (Nagusien Etxea) dispone de servicios considerados básicos para el logro del bienestar y mejora de la calidad de vida de las personas mayores, que son los siguientes:



## PELUQUERÍA DE HOMBRES

---

LUNES A VIERNES DE 9:30 a 13:30 h. y de 16:30 a 19:30 h.

**TELÉFONO DE CONTACTO:** 674 808 696



## PELUQUERÍA DE SEÑORAS

---

MARTES A VIERNES DE 9:30 a 13:30h. y de 16:00 a 19:30 h.

SABADOS DE 10:00 a 14:00 h.

**TELÉFONO DE CONTACTO:** 674 808 362



## PODOLOGÍA

---

MARTES DE 9:00 a 14:00 h.

MIÉRCOLES DE 9:00 a 14:00 h. y de 16:00 a 20:00 h.

**TELÉFONO DE CONTACTO:** 674 808 313



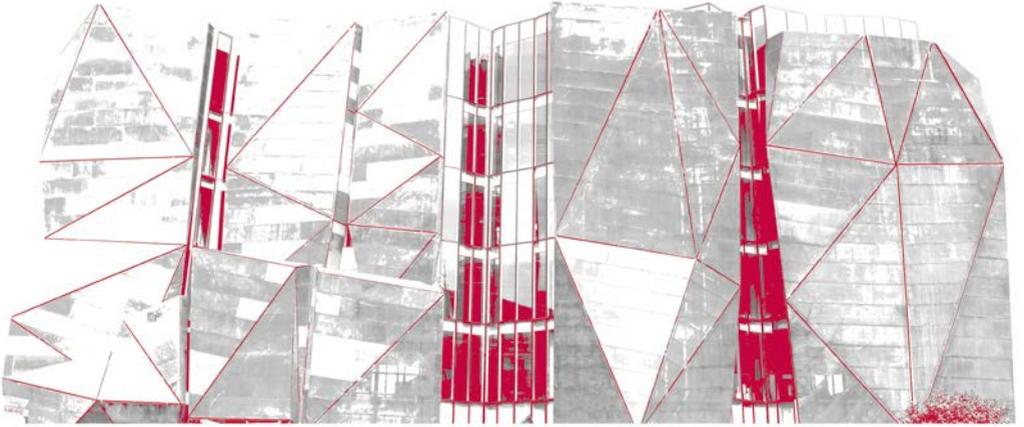
## MASAJISTA

---

LUNES Y JUEVES DE 9:30 a 14:00 h.

MARTES DE 16:00 a 19:00 h.

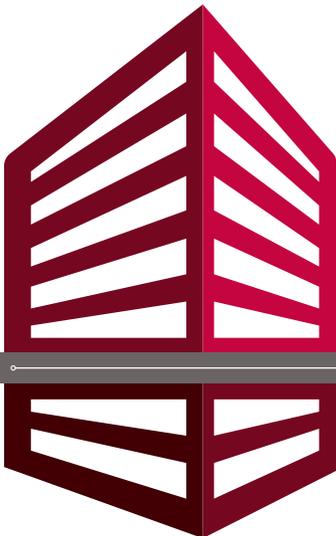
**TELÉFONO DE CONTACTO:** 674 808 399



Las personas usuarias, tendrán un lugar de ocio, en la tercera planta de la RKE (Nagusien Etxea) al que podrán acudir a leer el periódico, revistas, jugar a las cartas, al ajedrez, damas o al billar.

El horario es:

- De Lunes a viernes de 8:00 a 22:00 h.
- Sabados y festivos de 9:00 a 21:00 h.



- **Planta 5:** Salas de ensayo
- **Planta 4:** Euskaltegi
- **Planta 3:** Nagusien etxea
- **Planta 2:** Biblioteca juvenil
- **Planta 1:** Biblioteca
- **Planta 0:** Sala de exposiciones
- **Planta -1:** Área técnica
- **Planta -2:** Sala Polivalente