

pensionistas por la democracia
DEPE - Bizkaia / Bilbao

C/Uribitarte, 4 Bilbao

Hoja Informativa

Asociación Jubilados y Pensionistas por la Democracia. Enero 2026 nº 42

Actividades enero, febrero y marzo

De nuevo en marcha con más actividades este año

Comenzamos el año con un susto económico en gran parte corregido. No habían tenido en cuenta a la hora de las subvenciones el nuevo local de Tiboli, 29. Aclarado, hemos podido respirar un poco. El tema económico nos ha hecho incrementar los precios de las actividades para poder seguir haciéndolas. Creemos que con todo resultan asumibles comparativamente. Tenemos que mejorar la sala de reuniones y formación y el tema financiero se sitúa entre dos concejalías del ayuntamiento de Bilbao. Veremos. Otro aspecto novedoso de este inicio de año es que hemos incorporado a un grupo de personas de una asociación que ha cerrado. Lo hemos hecho a través de asumir los talleres de estimulación de la memoria que venían realizando. Si podemos y el ayuntamiento es sensible al tema, trataríamos de impulsar alguna otra actividad que venían haciendo aunque este año no recibiría subvención.

Comentar que en diciembre organizamos una inauguración oficial del nuevo local de la asociación de Bilbao con presencia de una amplia representación del Ayuntamiento encabezada por la Teniente al-

CONTINUA EN LA ÚLTIMA PAGINA

Talleres estimulación de la memoria

El objetivo es mejorar las capacidades mentales

En todas las sesiones, mediante materiales, se trabajarán las áreas cognitivas: orientación,

lenguaje, memoria, atención, concentración, cálculo, pensamiento abstracto, la percepción, razonamiento, lógica, ...

Serán actividades prácticas.

Santutxu

Horarios:

Taller 1: 9,30 a 11,00 h.

Taller 2: 11,00 a 12,30 h.

Lunes. Sesiones 1h. 30m.

Calendario:

Febrero 9, 23

Marzo 2, 9, 16, 23

Abril 13, 20, 27

Mayo, 4, 11, 18, 25

Junio, 1, 8

Deusto

Horarios:

Taller 3: 9,45 a 11,15 horas

Taller 4: 11,15 a 12,45 horas

Miércoles. Sesiones 1h 30 m

Calendario:

Febrero, 11, 18, 25

Marzo, 4, 11, 18, 25

Abril, 13, 20, 27

Mayo, 6, 13, 20, 27

Junio, 3

La matrícula se iniciará 2 de febrero a partir de las 10,00 h.

La inscripción solo podrá hacerse para un máximo de dos personas.

Lugar:

Centro Municipal Santutxu

C/ Remigio Gandasegi, 6
Metro Santutxu. Salida Karmelo por escaleras mecánicas

Lugar:

Centro municipal Deusto

Avda. Lehendakari Aguirre, 42
Palacio Bidarte

Metro Deusto, Salida Iruña, o X ascensor.

Matrícula 30 €

Se abona el primer día del curso.

Incluye los materiales

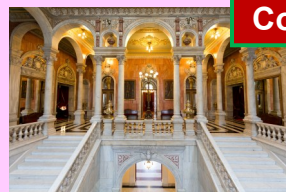
Teléfono inscripciones
623284735

Visita al

Ayuntamiento de Bilbao 10 de Febrero

Cita: 9,00. Lateral Ayto. a Plaza Ercoreca.

Si hay más solicitudes de las previstas se habilitaría en segundo turno una hora después.



Coste 3



La visita incluye el pintxo-pote.

B

Inscripción en el
623284735

Visita al

Palacio Diputación de Bizkaia 24 de Marzo

Cita: 10,00. Entrada puerta Gran Vía, 25

Si hay más solicitudes de las previstas se intentará hacer un segundo turno



Coste 3€



La visita incluye el pintxo-pote

BFA
DFB

Rutas caminando

El Regato

Barakaldo

20 de enero

Salida 10,00 h.

Metro Cruces Salida Hospital

Parque Tellaetxe

Gorostiza

Presa

Bokata

Retuerto

Feria muestras

Fin: Metro Ansio



Santa Águeda

5 de Febrero

Salida: 10,00 Metro Cruces.

Salida Hospital

◇ Subida Basatxu

◇ Ermita visita

◇ Bokata

◇ 13,15

◇ Instituto Higiene en el Trabajo.

◇ Final: Cruces



CHARLA

Ante el fallecimiento de una persona querida

¿Cómo abordar el duelo?

Ángel Pascual

Psicólogo Experto en duelo



Centro municipal

Santutxu

26 Marzo

18,00 h.

ENTRADA LIBRE

Para poder participar es necesario inscribirse en el chat del "Grupo de marcha" que coordina Juan Mari León, (Tfno y WhatsApp **685760393**) o en los teléfonos de la asociación **623284735** o **688757014**

Cursos Básicos Manejo del Móvil

- * Llamadas/Contactos, Cambiar foto pantalla, Video llamada y videoconferencia..
- * Fotografía, Galería...

- * WhatsApp: Enviar. Crear un grupo...
- * Eliminar historial de conversaciones y mensajes...
- * Spam seguridad

Santutxu

Horario; 10,30-12,30
Febrero, 4, 5, 11, 12

Centro Municipal Santutxu

C/ Gandasegui, 6 Bilbao

Metro Santutxu. Salida Karmelo, escaleras mecánicas

**Matrícula
5€**

Inscripción en el
623284735

San Ignacio

Horario; 10,30-12,30
Febrero 16, 18, 23, 25

Centro Municipal San Ignacio

C/ Mediterráneo, 2 (nueva entrada)
Antiguo mercado

Metro Sarriko

Cursos móvil. Nivel intermedio

Tiboli, 29 bajo
Local de la Asociación
Horario 10,30-12,30
Marzo 16,17,23,26

Mejoramos el manejo

1. Repasamos lo aprendido
2. Organizamos nuestras fotos. Carpetas en la Galería
3. Fondos de pantalla
4. Ajustes y configuración.
5. Navegar por internet. Seguridad en la red.
6. Hacemos un pequeño video.
7. WhatsApp avanzado

Centro municipal San Ignacio

Horario 10,30-12,30
Marzo 2,4,9,11

Matrícula, 5€. Se abona el primer día de clase

Inscripciones en el **623284735**

Taller de lectura

Horario: **11,00 a 13,00**

Lugar:

Centro Municipal de Santutxu

C/ Gandasegui, 6 Bilbao

Metro Santutxu. Salida Karmelo, escaleras mecánicas

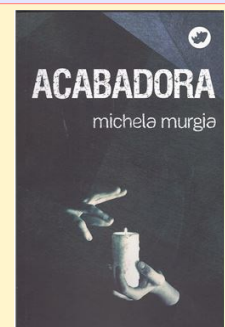


22 Enero

Para participar en el taller hay que ponerse antes en contacto con el teléfono de la asociación **688757014**. Hay limitación de aforo. El taller proporciona en formato electrónico los libros a leer.



19 Febrero



26 Marzo

Excursión 12 de marzo

Ondarroa Markina

2026

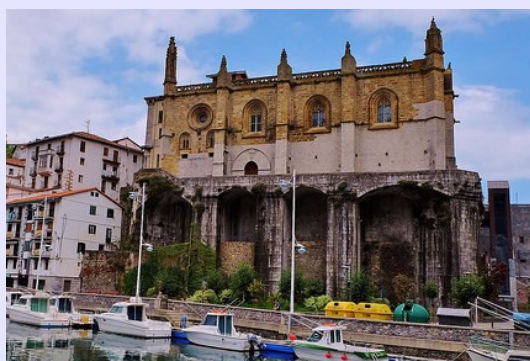
8,30.- Salida. Arenal-Sendeja, mercado de las flores

10,00.- Hamaiketako

11:00.- Visita a Ondarroa

El municipio, que aparte del núcleo urbano cuenta con los barrios de Rentería y Gorozika, posee las peculiaridades sociológicas y culturales propias de los puertos vascos. En la actualidad, es el nuevo puente de Itsasaurre, diseñado por el arquitecto Santiago Calatrava, el que facilita precisamente el acceso directo al puerto

El casco viejo es uno de los lugares más emblemáticos de la localidad. De un sabor medieval y marinero inconfundible, hay en él calles estrechas y empinadas. Adentrándonos en ellas, nos toparemos con el Puente Viejo sobre el río Artibai.



También cabe destacar en la misma parte vieja la Torre de Likona, del siglo XV. Se trata de una clásica construcción fronteriza, una de las más antiguas de Euskadi. Muy cerca encontraremos la iglesia Andra Mari (1462), una obra gótica, labrada en sillería caliza y arenisca, que destaca por la variedad de ventanales, los remates de sus contrafuertes y el rosetón de su fachada. El antiguo Ayuntamiento es otro edificio de interés, con una fachada toscana muy diferenciada del resto de las construcciones de la población.



TurismoVasco.com

14,30 Restaurante Ondarrakobatzokia

Entrante

1. Ensalada mixta
2. Paella de marisco
3. Alubias rojas

Segundo plato

- a. Rape de ración
- b. Pimientos rellenos
- c. Pollo al horno

Postres

- * Flan casero
- * Helado
- * Brazo gitano casero

Pan, agua, vino de año, café o infusión

17:00.- Markina. Paseo



En el siglo XIV, año 1.355, el Infante Don Tello, Señor de Vizcaya e hijo de Alfonso XI de Castilla fundó la Villa de Villaviciosa de Marquina, villa que debió su nombre a ser marca o frontera con Gipuzkoa.

Fue fundada a petición de los vecinos de la Merindad para defenderse de las agresiones de las poderosas familias guipuzcoanas. A ella acudirían a acogerse numerosos hidalgos rurales temerosos de las incursiones armadas de los banderizos.

El núcleo urbano del municipio conserva aún su trazado medieval y está organizado en tres calles longitudinales y una travesera. El casco viejo alberga numerosos edificios y monumentos de interés. El convento e iglesia del Carmen, en cuya fachada se puede ver una escultura de la virgen y el escudo de la orden

de las Carmelitas. Los palacios Sortalekua (actual ayuntamiento), Andonegi y Ansotegi, la torre Antxia y la antigua Casa Consistorial, entre otros, también forman parte del rico patrimonio de la localidad.



18:30.- Regreso a Bilbao.

3 20:00 Llegada Estación Abando. Hurtado de Amezaga

Para apuntarse a la salida a Ondarroa-Markina

Tenéis que hacer lo siguiente: Ingresar con vuestro nombre* en el número de cuenta **ES13 2095 0000 70 91 1614 9687** de Kutxa-BBK y después llamar o enviar un WhatsApp, de lunes, a viernes, al **623284735** de la Asociación J. Pensionistas Democracia y dad vuestro nombre y teléfono móvil (o fijo si no tenéis) y los del/la acompañante. El número de plaza en el autobús se dará por el orden de ingreso en la cuenta.

Si hacéis por internet poned en “concepto beneficiario” vuestro nombre + apellido y del acompañante. Ejemplo: J.Moreno-M.Agirre. No hace falta poner excursión. La cuenta es solo de viajes y ya se sabe.

- Si hay dudas, llamad al 688757014.

coste de la excursión

52€



Subvencionado por
Ayto de Bilbao

El ingreso para la excursión no podrá hacerse antes de las 10,00 h. del 6 de febrero. Aquellas personas que lo hagan antes de esa fecha entrarán al final de la lista de ese día.

Solo podrá ser para un máximo de 4 personas

información e inscripciones viaje a Ondarroa-Markina/Zenarruza
Tfno. o WhatsApp al 623284735 (caso de no estar disponible,

Bajas:

1. Si os dais de baja 7 días antes de la fecha se devolverá el dinero, menos 5€/persona.
2. Si se hace 4 días antes, se devolverá el ingreso, menos 10€/p., salvo que haya lista de espera, que se aplicará el 1.
3. Con dos días de antelación, se devolverá la mitad, salvo que haya lista de espera que serían 5€/p. (punto 1)
4. Caso de no presentarse, se perderá el ingreso íntegro.

Exceso de inscritos: Si hecho el ingreso, no quedan plazas se devolverá íntegro el dinero.

* La Junta Directiva valorará casos especiales.

VIENE DE PRIMERA PÁGINA

calde Nora Abete. Por la concejalía de Acción Social, asistió Natalia Hernández y de Vivienda, la concejala Yolanda Díez y el Director de Viviendas Municipales Iñigo Lozón, entre otros representantes municipales. Hablando de las actividades que iniciamos, decir que el Grupo de marcha ya tiene previstas dos: una este mes de Enero, Cruces-Regato y otra en febrero a Santa Águeda. Dos salidas también a visitar el Ayuntamiento de Bilbao y la Diputación. Como decíamos antes, hemos ampliado el número de talleres de estimulación de la memoria con los dos en Centro Cívico de Castaños además de los de Santutxu y Deusto. Dada la intensificación de la digitalización, continuamos con los cursos de manejo del móvil, Habíamos realizado un curso en Tiboli y repetimos en estos meses, además de otros en Santutxu y San Ignacio. El taller de lectura sigue con su actividad y nuevos libros, como podéis ver en la hoja. No pueden faltar las excursiones. Iniciamos en marzo una a Ondarroa y Markina. Nos han demandado hacer una de varios días. Vamos a intentar probar en primavera. Antes del verano haremos otra de un día en mayo o junio. En el apartado de charlas, estamos preparando varias. Una ya prevista a finales de marzo en Santutxu sobre “Cómo abordar el duelo” tras el fallecimiento de alguien querido. Iremos informando de otras aun sin confirmar. También seguiremos difundiendo el documental “La Fábrica de mi padre” por el interés que vemos ha despertado en las proyecciones que hemos hecho. Es justo reconocer que tenemos una asignatura pendiente que es organizar actividades específicas en la Margen Izquierda. Está en el interés de la Junta y esperamos sea una realidad en los próximos meses.

Un saludo de la Junta Directiva y colaboradores-as

Atención a asociados y asociadas os recordamos:

El envío por correo postal es costoso y supone un trabajo importante por eso continuamos haciendo un llamamiento para que renunciéis al envío postal y recibáis las hojas informativas y resto de comunicaciones por correo electrónico. Podéis decirnoslo por email a ajpd.komunikazioa@gmail.com o WhatsApp al **623284735—688757014**.

Nota final: si alguien nos ha pedido el cambio a email y no lo hemos hecho volved a hacerlo, por favor