

Bienestar es *Bergara*

15-16 de enero | Seminarixoa

Ongizatea da *Bergara*

Urtarrilak 15-16 | Seminarixoa

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. **Ongizatea da denok ondo bizitzea.**

Honi buruz, eta askoz gehiagori buruz hitz egiteko, BERGARAKO PLAZA antolatuko du Gipuzkoako Foru Aldundiak urtarrilaren **15 eta 16an Seminarixoan. Zatoz eta egin bat Gipuzkoa justuagoo eta ongizate handiagokoo eraikitzeko.**

OSTEGUNA - URTARRILAK 15

10:00-11:30

osasuntsu zahartu

Adinberriren eskutik, goizero ETBn egiten den programa berezia: **Iñigo Vicens** prestatzaile fisikoarekin kirol saio irekia, **Pili Madinabeitiarekin** batera. **Nahia Zeziaga**, nutrizionistak eta **Raquel Rodríguez**, mindfulness-ean adituak ere hartuko dute parte.

11:30-13:00

elikadura osasuntsua

Jakoba Errekondo agroekologian adituarekin solasaldia. Bergara inguruko 2 nekazari ere izango dira bertan: **Mikel Igartua**, **Askotegi baserrikoa** eta **Maialen Madina**, **Gesaltza baserrikoa**.

17:00-18:00

teknoadikzioak

Altxa Burua kolektiboarekin **topaketa**, teknologiaren erabilera egokia bultzatzeko. Miren Ros eta Amaia Elorzaren eskutik, mugikorrek eta teknologia digitalen erabilerak gazteen ongizatean duten eragina jorratuko da.

18:00-19:00

osasun mentala mintzagai

Gurutz Linazasoro, neurologoaren hitzaldia: **“La ciencia del bienestar”**. Aizpea Goenaga moderatzaile.

OSTIRALA - URTARRILAK 16

10:00-12:00

bakardadea

Adinberriren eskutik: **“Debagoiena ehunduz”** egitasmoaren aurkezpena. Bertan Maite Peña, Zainketako eta Gizarte Politiketako Diputatuak eta Adinberriko lehendakariak, eta Adinberriko Hariak estrategiaren zuzendaria den Raquel San Sebastianek hartuko dute parte.

12:00-13:00

osasun mentala

Why Not Fundazioaren **Poscasta zuzenean**: Osasun mentala duten pertsonen laguntzen dien Why Not Fundazioak, osasun mentalaren inguruan solasaldia antolatuko du, beste elkarte batzuei ere hitza emanez.

17:00-19:30

zine zikloa

‘How to have sex’, zuzendaria Molly Manning Walker. Aurkezpena: **Joxean Fernandez**, Euskadiko Filmatetikoko zuzendariaren eskutik. Eta filmaren ondoren solasaldia, **Bergarako Zine Forumarekin** elkarlanean.

19:30-20:00

euskal musika

Bergara Ongizatearen Plazan: Kantu jira saio berezia eta ondoren Pintxo-Potea.

Sesión especial de Kantu Jira y posterior Pintxo-Potea.

euskal musika

19:30-20:00

‘How to have sex’, dirigida por Molly Manning Walker. Presentación a cargo de **Joxean Fernandez**, director de la Euskadiko Filmatetikoa. Tras la proyección, coloquio en colaboración con el **Bergarako Zine Forum**.

ciclo de cine

17:00-19:30

Podcast en directo de la Fundación Why Not, que apoya a personas con problemas de salud mental, organizará una charla sobre salud mental, dando también voz a otras asociaciones.

salud mental

12:00-13:00

De la mano de **Adinberr**: presentación del proyecto **“Debagoiena egunduz”**. Participarán Maite Peña, diputada de Ciudadanos y Políticas Sociales y presidenta de Adinberr, y Raquel San Sebastian, directora de la estrategia Hariak de Adinberr.

soledad

10:00-12:00

VIERNES - 16 DE ENERO

Para hablar de esto y de mucho más, la Diputación Foral de Gipuzkoa ha organizado la PLAZA DE BERGARA los días **15 y 16 de enero en el Seminarixo**. Ven y súmame a construir una Gipuzkoa más justa y con mayor 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. **El bienestar es que vivamos bien, todos y todas.**

Plaza del bienestar

JUEVES - 15 DE ENERO

De la mano de **Adinberr**, programa especial que se emite cada mañana en ETB: Sesión deportiva abierta con el preparador físico **Iñigo Vicens**, junto a **Pili Madinabeitia**. También participarán la nutricionista **Nahia Zeziaga** y la experta en mindfulness **Raquel Rodríguez**.

alimentación sostenible

Charla con **Jakoba Errekondo**, experto en agroecología. Participarán también dos agricultores del entorno de Bergara:

Mikel Igartua, del caserio **Askotegi**, y **Maialen Madina**, del caserio **Gesaltza**.

tecnoadicciones

Encuentro con el colectivo **Altxa Burua** para promover un uso adecuado de la tecnología. De la mano de Miren Ros y Amaia Elorza, se abordará el impacto del uso del móvil y lo digital en el bienestar de la juventud.

salud mental

Conferencia del neurologo **Gurutz Linazasoro: “La ciencia del bienestar”**. Moderadora: Aizpea Goenaga