



pensionistas por la democracia  
DEPE - Bizkaia / Bilbao  
C/Uribitarte, 4 Bilbao

# Hoja informativa

Asociación Jubilados y Pensionistas por la Democracia. septiembre 2018 nº 15

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES SEPTIEMBRE-OCTUBRE

### Cursos, talleres y viajes

Iniciamos las actividades del último cuatrimestre del año. Como siempre, se concentran gran número de cursos, talleres, viajes, charlas, visitas a museos, etc. Estamos haciendo un gran esfuerzo de programación para que podáis participar en más de una, si ese es vuestro interés.

Como contamos en una hoja anterior y a reserva de que la Junta Directiva o la Asamblea General cambien el criterio, los cursos son gratuitos salvo la matrícula que incluye los materiales. Tratamos de esta manera de cubrir una parte de los ingresos que las administraciones que subvencionan, exigen a los beneficiarios, sin modificar el criterio de gratuidad por ser asociado/a.

Mantenemos los talleres del año anterior en relación con el estímulo de la memoria y la fotografía y los que venían funcionando de Lectura-literatura y visitas a museos con pintxo-pote. En el ámbito de la informática hemos programado cursos de iniciación y mejora del manejo del ordenador y de tratamiento de la imagen. También se amplía el curso de manejo del Smartphone (móvil) haciendo uno en Bilbao y otro en Cruces. Los cursos van a ser en Bilbao, Sestao y Barakaldo-Cruces. Están previstas varias charlas sobre **Sistema público de pensiones y las EPSV**.

## Taller de memoria

**APERTURA  
MATRICULA**

### Imparte Zuentzat

#### Objetivos y actividades

- Estimular la atención, lenguaje, etc.
- Cambiar las actitudes negativas sobre la pérdida de memoria
- Aplicar técnicas para resolver posibles fallos de memoria y potenciar su práctica cotidiana.
- Favorecer la autoestima de las personas usuarias.

**Serán actividades prácticas y divertidas**

**Matrícula 10 €.**

Se abona el primer día del curso.  
Incluye los materiales

**Inicio 9 de octubre,**

Horario 10,00 a 11,30.

Todos los martes

**9, 16, 23, 30 octubre.**

**6, 13, 20, 27, noviembre y**

**4, 11 y 18 diciembre.**

En el **Centro Municipal de Santutxu. Metro Santutxu.** Salida Karmelo por las escaleras mecánicas.



**información e inscripción: teléfonos 946057880 / 664373303**

En internet: [ajpdbizkaia.blogspot.com.es](http://ajpdbizkaia.blogspot.com.es)

Asociación de Jubilados y Pensionistas por la Democracia. AJPD. Uribitarte, 4 Bilbao

## Taller de fotografía

**Será sobre todo práctico. Inicio 22 de octubre**

Los primeros días repaso de los conceptos fundamentales de fotografía (cámara, controles principales, lentes, ISO, Velocidad y tiempo de exposición, efecto sedoso, encuadre enfoque-desenfoco...

La exposición será con apoyo de videos. Posteriormente varias salidas para practicar sobre los tipos de fotografía que decida el grupo: naturaleza, macro, retrato, nocturna.

**Lunes - miércoles 16,00 - 18,00 horas.**

Días de practicas: lunes, miércoles, mañana o tarde o viernes o sábados por la mañana .

**Lugar: Bilbao. Centro Municipal Santutxu. Metro Santutxu.** Salida Karmelo, por las escaleras mecánicas.

**Calendario:** 22, 24 octubre y 5 de noviembre. en aula  
Prácticas 27, 29 , 31 octubre en exterior.

*Estos días se podrán modificar de común acuerdo entre el grupo y el profesor.*

**Matrícula 10 €.**

Se abona el primer día del curso. Incluye materiales



## Curso de Móvil

Smartphone (teléfono móvil inteligente con pantalla táctil)

Horario: 10,00-12,00 h.

Fechas: **19, 24, 26 y 31** de octubre

Lugar: **Bilbao. Centro Municipal Santutxu.**

**Metro Santutxu.** Salida Karmelo, por las escaleras mecánicas.

### Contenidos:

Ajustes más importantes. Funciones del Smartphone. Llamadas/Contactos, Cámara de fotos y Galería, Radio, Play store.

WhatsApp: Cómo:

Enviar un Whatsapp, cambiar nuestra foto principal o el fondo de una conversación, configurar las opciones de privacidad, configurar las notificaciones, eliminar el historial de conversaciones, eliminar mensajes de una conversación, crear un nuevo grupo, salir o silenciarlo



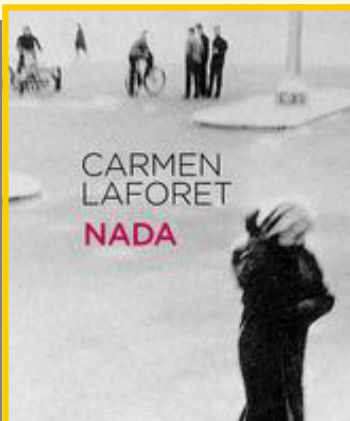
**Matrícula 5 €.**

Se abona el primer día del curso. Incluye materiales

## Taller de lectura

*El 4 de octubre, como siempre, a las 11,00 en Centro Municipal Santutxu. (Metro Santutxu-salida Karmelo por las escaleras), continúa con el comentario de la novela, NADA de Carmen Laforet.*

*Si alguien quiere incorporarse y no tiene la novela, nos la puede pedir y se la enviamos por email*



**Inscripción para todas las actividades:**

Teléfonos:

**946057880 / 664373303**

Email: [ajpd.bizkaia@gmail.com](mailto:ajpd.bizkaia@gmail.com)

**información en internet:**

[ajpdbizkaia.blogspot.com.es](http://ajpdbizkaia.blogspot.com.es)

# Viaje 30 de octubre. Cantabria: Cueva de Altamira. Santillana del Mar. Santander-Museo Botín

## Itinerario

**08:30** Salida de Bilbao. C. Sendeja, Arenal, en los tinglados, mercado de las flores.

**10:15** Llegada a Santillana de Mar. Hamaiketako-bokata.

### 11:00 Visita guiada a neo-cueva de Altamira y a Museo

La Neocueva reproduce la cueva de Altamira para preservar la conservación de ésta. Desde hace 35000 años diferentes grupos humanos la ocuparon y pintaron en sus techos las maravillosas obras de colores que nos dejaron. La visita será guiada

El museo actual fue inaugurado en 2001 en sustitución del de 1979 que recogió los objetos de las excavaciones que se exponían en una casa desde 1924. La visita será libre.



(Nos dividiremos en dos grupos para la visita)

### 12,30 Paseo por Santillana del Mar



Recorrido en forma de paseo libre por las calles. Opcionalmente podrán visitarse la colegiata de Santa Juliana, casas de la parra y el águila, Museo de Jesús Otero... o tomar un aperitivo.

Y después a comer.....

### 14,00 Comida. Restaurante Conde de Santillana

#### Menú.

#### 1º platos

1. Cocido montañés
2. Paella mixta
3. Spaghetti a la boloñesa
4. Ensalada mixta

#### 2º platos

1. Bacalao con tomate
2. Entrecot de buey con pimiento verde y patatas
3. Lomo de Potes con patatas
4. Huevos con chorizo y patatas

POSTRES CASEROS. Pan, vino/agua, café o infusión

**Cuando llaméis, decid qué platos queréis del menú.**

### 17,00 Visita guiada Museo Botín

Recorrido por la arquitectura y exposiciones del Centro de la mano de uno de los mediadores del museo con especial atención al Edificio diseñado por el arquitecto italiana Renzo Piano



**18,15 Tiempo libre por Santander**

**19,45 Salida Hacia Bilbao**

**21,15 Llegada Bilbao. Estación Abando-Renfe. Hurtado de Amezaga**

# Inscripción, precio y forma de abono del viaje

## Para apuntarse a este viaje tenéis que hacer lo siguiente:

Ingresar con vuestro nombre\* en el número de cuenta **ES13 2095 0396 0091 1614 9687** de la BBK y después llamar o enviar un whatsapp, de lunes, a viernes, al **664373303** o **946057880** de la Asociación J. Pensionistas Democracia y dad vuestro nombre, DNI 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 nombre + apellido y del acompañante. Por ejemplo: J.Moreno-M.Agirre. No hace falta poner el nombre de la excursión. La cuenta es solo de viajes y no hace falta escribirlo. —Está previsto un autobús—

\* si os quieren cobrar por poner el nombre al ingresar, hacedlo sin nombre, pero luego hacednos llegar el resguardo o foto del mismo al whatsapp de la asociación.

**El precio es de 40 € persona para los asociados/as, y de 45 € para los demás.**

Quien no sea socio/a puede hacerse en el propio autobús o previamente llamando al teléfono de la asociación para hacerlo personalmente.

**El ingreso para este viaje deberá hacerse antes del 22 de Octubre**

Caso de darse de baja después de ingresar, se devolverá el importe íntegro, salvo que se haga 4 días antes de la salida que se descontarán 5€; si es dos días antes, 10€; la víspera, 15€; y la totalidad si no se presenta. Los descuentos son por plaza, salvo que puedan sustituirse por haber lista de espera.

A debate

**CHARLA**

## Pensiones Públicas, Pensiones Privadas y EPSVs

Ponente:

**Eduardo García Elosua**

*Ldo. en Derecho.*

*Experto en Seguridad Social y EPSV*

**18 de octubre.**

18,30 horas. Salón Gambara.

**Edificio La Bolsa. Casco Viejo. BILBAO**

## En noviembre y diciembre...

### más cursos, viajes y actividades

**Curso de informática. Sestao. Repaso y mejora. 16,30 a 18,30 h. en Centro informática Rafer.**  
Días: 6, 13, 15, 20, 22, 27 de noviembre.

**Curso Retoque fotográfico (Gimp). Cruces en Kzgunea. Fechas: 19,20,21,22,26,27,28,29, Noviembre de 16-18 h.**

**Taller de informática. Ven a practicar el manejo de los programas básicos con asesoramiento personal. Cruces. KZgunea. 9,16,23,30 noviembre. 11-11,30 h.**

**Curso Smartphone. Manejo del móvil. En Cruces. KZgunea. Fechas 19,21,26 noviembre. 11,00 -13,00 h.**

**CHARLAS: Sestao. "Perspectivas del sistema público de pensiones". 21 de Noviembre. 18,00 h. Biblioteca municipal. Plaza del Kasko**

**Curso Bienestar de las personas mayores. 3, 5, 10, 12 diciembre. 10,30-12,30 Centro Municipal Santutxu. Metro Santutxu. Salida por las escaleras.**

**SALIDA de excursión. Museo Minería-La Arboleda. 27 de Noviembre.**

Seguirán el taller de lectura y escritura y las visitas a museos con pintxo-pote y más cosas que se irán anunciando

