

### PROGRAMA DE APOYO ESCOLAR: CASTELLANO Y EUSKERA

LUNES, MARTES Y JUEVES

Es un programa de refuerzo para la realización de las tareas escolares y donde se realizan también actividades lúdicas, como juegos o talleres.

Cursos: 4º, 5º y 6º de primaria, 1º y 2º de secundaria.

Horario: 17:00 a 19:00 h.

Duración: octubre 2021 – mayo 2022.

Plazas: Limitadas, para personas empadronadas o inscritas en el Colegio Público San Pedro y Colegio Público Irulegui.

Lugar: Aranetxea.

Comienzo: 4 de octubre.

Actividad gratuita, en colaboración con Servicios Sociales, Colegio Público San Pedro y Colegio Público Irulegui.

Inscripciones: desde el 6 de septiembre.



### SERVICIO DE ASESORÍA PSICOLÓGICA

Aranetxea, en coordinación con Servicio Sociales, ofrece un servicio totalmente gratuito para las personas jóvenes empadronadas de 14 a 35 años.

Es un servicio de ayuda, sobre cuestiones relacionadas con la psicología, en el cual se ofrecerá una atención personalizada y directa. Atenderemos preguntas, dudas o problemas relacionados con la psicología individual. Pretendemos ayudarte a manejar mejor tus relaciones familiares, sociales y asesorarte sobre autoestima, habilidades sociales, estrés y ansiedad, miedos, estados depresivos, adaptación al cambio, trastornos de alimentación, adicciones.

En esta asesoría puedes contar con un profesional licenciado en psicología, que tratará de ayudarte sea cual sea el motivo.

Fechas: septiembre (17, 24), octubre (1, 8, 15, 22, 29), noviembre (5, 12, 19, 26), diciembre (10, 17).

Horarios: viernes de 17:00 a 19:00 h., con cita previa.

Lugar: Aranetxea.

Si quieres pedir cita o + info: juventud@aranguren.es, arantxea@hotmail.com / 948 23 75 58.

### AHOLKULARITZA PSIKOLOGIKOA

Aranetxeak, Gizarte Zerbitzuekin koordinatuta, 14 eta 35 urte bitarteko gazte errolatuentzako doako zerbitzua eskaintzen du.

Psikologiarekin zerikusia duten gaiei buruzko laguntza zerbitzua da, arreta pertsonalizatua eta zuzena eskainiko duena. Banakako psikologiarekin zerikusia duten galdera, zalantza edo arazoei erantzungo diegu.

Zure familia eta gizarte harremanak hobeto kudeatzen lagundu nahi dizugu, eta aholkuak eman autoestimari, gizarte-gaitasunei, estresari eta antsietateari, beldurrei, depresio-egoerei, aldaketetara egokitzeari, elikadura-nahasteei, mendekotasunei eta abarri buruz.

Aholkularitza honetan psikologian lizentziatutako profesional bat izan dezakezu, edozein arrazoi dela ere zuri laguntzen saiatuko dena.

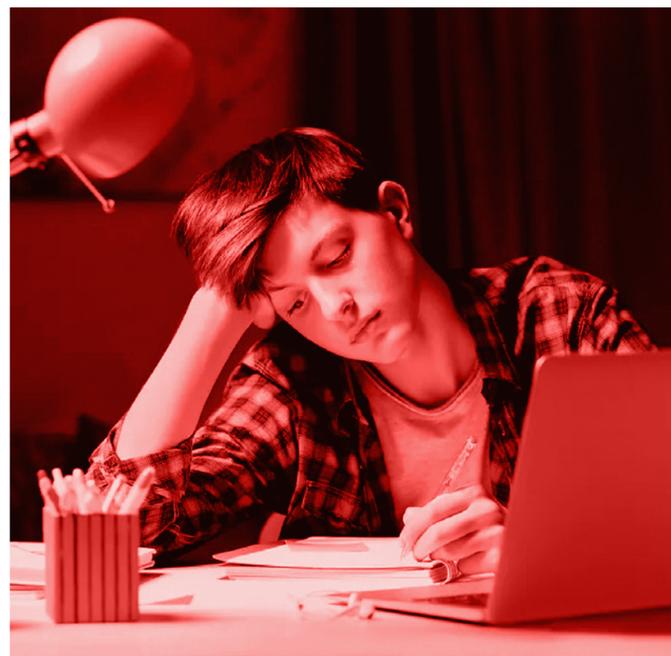
Hurbildu ostiraletan Aranetxeara 17:00etatik 19:00etara. Hitzordua eskatu behar da psikologoarekin egoteko.

Datak: Iraila (17, 24), urria (1, 8, 15, 22, 29), azaroa (5, 12, 19, 26), abendua (10, 17, 31).

Orduetgia: Ostiraletan 17:00etatik 19:00etara.

Tokia: Aranetxean.

Hitzordua edo informazio gehiago nahi baduzu: juventud@aranguren.es, arantxea@hotmail.com / 948 23 75 58 / www.aranguren.es/eu/zerbitzua/gazteria/, www.arantxea.org / edo Aranetxean bertan.



### ESKOLARI LAGUNTZEKO PROGRAMA: EUSKARA ETA GAZTELANIA

ASTELEHEN, ASTEARTEETAN ETA OSTEGUNETAN

Eskolako lanak egiteko errefortzu-programa bat da, eta jolas-jarduerak ere egiten dira, hala nola jolasak edo tailerrak.

Kurtoak: Lehen Hezkuntzako 4., 5. eta 6. mailak eta Bigarren Hezkuntzako 1. eta 2. mailak.

Orduetgia: 17:00etatik 19:00etara.

Iraupena: 2021eko urritik 2022ko maiatz arte.

Plazak: Mugatuak. Errolatuentzat edo San Pedro eta Irulegi Ikastetxe Publikoetan izena eman dutentzat.

Tokia: Aranetxean.

Hasiara: urriaren 4an.

Doako jarduera, San Pedro eta Irulegi Ikastetxe Publikoak eta Gizarte Zerbitzuekin elkarlanean.

Izen-emateak: irailaren 6tik aurrera.

### TÉCNICAS DE ESTUDIO CASTELLANO Y EUSKERA

Con estos cursos intensivos se pretende mejorar las habilidades de estudio de los y las participantes, así como dar pautas para resumir, hacer esquemas, subrayar... Los cursos son para personas empadronadas en el Valle de Aranguren.

Cuota: Gratuito.

Plazas: Mínimo 6, máximo 10.

Idioma: En euskera y castellano.

1º ESO y 2º ESO.

Horario: lunes y miércoles de 18:30 – 20:30 h.

Fechas: 18 y 20 de octubre.

3º, 4º ESO y Bachiller.

Horario: lunes y miércoles de 18:30 – 20:30 h.

Fechas: 25 y 27 de octubre.

Inscripciones: del 27 de septiembre al 15 de octubre.



### TEATRO JUVENIL / CASTELLANO Y EUSKERA

Horario: miércoles 17:00 a 18:30 h.

Fechas: Octubre (6, 13, 20, 27), noviembre (3, 10, 17, 24), diciembre (1, 15).

Cuota: 50€ empadronados/as, 75€ no empadronados/as.

Plazas: 10.

Edades: Jóvenes nacidos/as en 2009, 2008 y 2007.

Lugar: Aranetxea.

Inscripciones: hasta el 24 de septiembre.

### TEATRO JÓVEN + / CASTELLANO Y EUSKERA

Horario: miércoles 18:45 a 20:15 h.

Fechas: Octubre (6, 13, 20, 27), noviembre (3, 10, 17, 24), diciembre (1, 15).

Cuota: 50€ empadronados/as, 75€ no empadronados/as.

Plazas: 10.

Edades: Jóvenes nacidos/as en 2003, 2004, 2005 y 2006.

Lugar: Aranetxea.

Inscripciones: hasta el 24 de septiembre.

### IKASTEKO TEKNIKAK EUSKARA ETA GAZTELANIA

Ikastaro trinko hauen bidez, parte-hartzaileen ikasteko trebetasunak hobetu nahi dira, baita laburtzeko, eskemak egiteko, azpimarratzeko... jarraibideak eman ere. Ikastaroak Aranguren ibarrean errolaturik daudentzat dira.

Kuota: Doakoa.

Plazak: Gutxienez 6 eta gehienez 10.

Hizkuntza: Euskaraz eta gaztelaniaz.

D.B.H. 1. ETA 2. MAILAK

Orduetgia: Astelehen eta

asteazkenetan 18:30etik 20:30era.

Egunak: urriak 18 eta 20.

D.B.H. 3., 4. ETA BATXILERGOA

Orduetgia: Astelehen eta asteazkenetan 18:30etik 20:30era

Egunak: urriak 25 eta 27.

Izen-emateak: irailaren 27tik urriaren 15era arte.

### GAZTEEN ANTZERKIA / EUSKARA ETA GAZTELANIA

Orduetgia: Asteazkenak 17:00etatik 18:30era.

Datak: Urria (6, 13, 20, 27), azaroa (3, 10, 17, 24) eta abendua (1, 15).

Kuota: 50€ errolatuak eta 75€ errolatu gabeak.

Plazak: 10.

Adinak: 2009, 2008 eta 2007an jaiotako gazteak.

Tokia: Aranetxean.

Izen-emateak: irailaren 24ra arte.

### GAZTEEN ANTZERKIA + EUSKARA ETA GAZTELANIA

Orduetgia: Asteazkena 18:45etik 20:15era.

Datak: Urria (6, 13, 20, 27), azaroa (3, 10, 17, 24) eta abendua (1, 15).

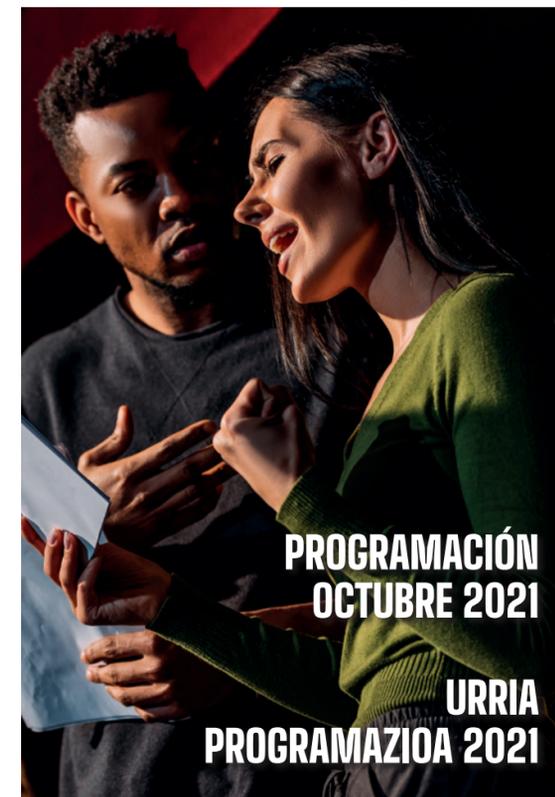
Kuota: 50€ errolatuak eta 75€ errolatu gabeak.

Plazak: 10.

Adinak: 2003, 2004, 2005 eta 2006an jaiotako gazteak.

Tokia: Aranetxean.

Izen-emateak: irailaren 24ra arte.



PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2021

URRIA PROGRAMAZIOA 2021

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2021 / URRIA PROGRAMAZIOA 2021

ORGANIZAN / ANTOLATZAILEA

Aranetxea ■ Ayuntamiento del Valle de Aranguren Aranetxeak eta Aranguren Ibarreko Udalak

COLABORAN / LAGUNTZAILEA

SERVICIO SOCIAL DE BASE / DINARRIZKO GIZARTE ZERBITZUA

SUBVENCIONA / LAGUNTZEN DU

Nafarroako Gobernua ■ Gobierno de Navarra Aranetxea ■ Casa de la Juventud del Valle de Aranguren C/ Mayor nº 2 Bis (Mutilva) ▶ 948 237 558

MÁS INFO / INFORMAZIOA HEMEN



www.aranguren.es/juventud/ - www.arantxea.org



juventud@aranguren.es, arantxea@hotmail.com

SÍGUENOS EN / JARRAI GAITAZU



arantxea.casadejuventud



@arantxea



@arantxeamutilva



### ANIMARANETXEA + CASTELLANO Y EUSKERA

Grupos de ocio educativo de la Casa de la Juventud.  
Nacidos/as los años 2007 y 2008.  
**Horario:** viernes de 17:30 –19:30 h.  
**Fechas:** Octubre (1, 8, 15, 22, 29), noviembre (5, 12, 19, 26), diciembre (10, 17).  
**Actividades:** escape room, educación digital, rocódromo, patinaje, tye die, maquillaje, cine... ¡Y mucho más!  
**Cuota:** 40€ empadronados/as y 60€ no empadronados/as.  
**Plazas:** 20.  
**Idioma:** euskera y castellano. **Lugar:** Aranetxea.  
*Inscripciones: hasta el 24 de septiembre.*

### ANIMARANETXEA CASTELLANO Y EUSKERA

Grupos de ocio educativo de la Casa de la Juventud.  
Nacidos/as el año 2009.  
**Horario:** sábados de 11:30 – 13:30 h.  
**Fechas:** Octubre (2, 9, 16, 23, 30), noviembre (6, 13, 20, 27), diciembre (4, 11, 18).  
**Actividades:** rocódromo, patinaje, tye die, gymkhanas, maquillaje, excursiones, juegos... ¡Y mucho más!  
**Cuota:** 30€ empadronados/as y 50€ no empadronados/as.  
**Plazas:** 20.  
**Idioma:** euskera y castellano. **Lugar:** Aranetxea.  
*Inscripciones: hasta el 24 de septiembre.*



### CONCIERTO CHILL MAFIA CICLO GIRANDO POR NAVARRA

Movimiento cultural de la capital navarra que reúne desde productores, cantantes, Djs, diseñadores o graffiteros, y recoge influencias musicales diversas.  
**Fecha:** viernes 24 de septiembre a las 20:00 h.  
**Precio:** 5 euros. [www.aranguren.es/cultura](http://www.aranguren.es/cultura).  
**Teléfono:** 948 29 1489.  
**Lugar:** Casa de Cultura  
*Compra de entradas: plazo abierto*

### CHILL MAFIA KONTZERTUA BIRA NAFARROAN BARNA

Nafarroako hiriburutik jasotako kultur mugimendua dugu Chill Mafia. Produktore, abeslari, Djak, diseñatzaileak edota grafiteroak bildu eta eragin anitzetako musika plazaratzen du.  
**Data:** irailaren 24an, 20:00etan.  
**Prezioa:** 5 euro. [www.aranguren.es/cultura](http://www.aranguren.es/cultura).  
**948291489 telefonoan.**  
**Tokia:** Kultur etxea.  
*Sarreren erosteko epea irekita.*

### ANIMARANETXEA + EUSKARA ETA GAZTELANIA

Gazteriaren Etxeko hezkuntza-aisialdiko taldeak. 2007 eta 2008 urteetan jaiotakoak.  
**Ordutegia:** Ostiraletan 17:30etatik 19:30etara.  
**Data:** Urria (1, 8, 15, 22, 29), azaroa (5, 12, 19, 26), abendua (10, 17).  
**Ekintzak:** escape room, hezkuntza digitala, rokodromoa, patinajea, tye die, maquillaje, zinema... **Eta askoz gehiago!**  
**Kuota:** 40€ erroldatuak eta 60€ erroldatu gabek.  
**Plazak:** 20.  
**Hizkuntza:** Euskaraz eta gaztelera.  
**Tokia:** Aranetxean.  
*Izen-emateak: irailaren 24ra arte.*

### ANIMARANETXEA EUSKARA ETA GAZTELANIA

Gazteriaren Etxeko hezkuntza-aisialdiko taldeak. 2009 urtean jaiotakoak.  
**Ordutegia:** Larunbatak 11:30etatik 13:30era.  
**Data:** Urria (2, 9, 16, 23, 30), azaroa (6, 13, 20, 27), abendua (4, 11, 18).  
**Ekintzak:** rokodromoa, patinajea, tye die, gymkhanak, maquillaje, ateraldiak, jokuak... **Eta askoz gehiago!**  
**Kuota:** 30€ erroldatuak eta 50€ erroldatu gabek.  
**Plazak:** 20.  
**Hizkuntza:** Euskaraz eta gaztelera.  
**Tokia:** Aranetxean.  
*Izen-emateak: irailaren 24ra arte.*

### TALLER PARA APRENDER A CUIDARSE Y SENTIRSE MEJOR / CASTELLANO Y EUSKERA

¿Alguna vez has vivido situaciones difíciles sin saber qué hacer para salir de ellas? ¿Te resulta fácil comprender tus pensamientos, sentimientos y emociones? En este taller conoceremos diferentes herramientas que nos puedan ayudar a manejar situaciones de la vida cotidiana, a través del autoconocimiento y la interiorización de actitudes positivas.  
**Objetivos:**  
▲ Mejorar la gestión y manejo emocional ante situaciones que nos resultan difíciles en la vida cotidiana.  
▲ Comprensión de nuestra expresión vital, aceptación de las realidades, situaciones y circunstancias vivenciadas y acogida de uno o una misma.  
▲ Adquirir habilidades psico-emocionales para aumentar la tolerancia a la frustración.  
▲ Conocer herramientas que faciliten una mejora en nuestro estado de ánimo a través de la comprensión de cómo y porqué nos afectan las pérdidas y dificultades.  
▲ Realización de prácticas psico-afectivas y atencionales para reducir y aprender a evitar el sufrimiento mental.  
**Horario:** sábados de 10:30 a 11:30 h.  
**Fechas:** Octubre (2, 9, 16, 23, 30).  
**Plazas:** Mínimo 6 y máximo 12 »» **Cuota:** Gratuito.  
**Lugar:** Aranetxea.  
*Inscripciones: hasta el 24 de septiembre.*



### NORK BERE BURUA SENTITZEN ETA ZAITZEN IKASTEKO TAILERRA – EUSKARA ETA GAZTELANIA

Inoiz bizi izan al dituzu egoera zailak haietatik irteteko zer egin jakin gabe? Ulertzen al dituzu zure pentsamenduak, sentimenduak eta emozioak? Tailer honetan, eguneroko bizitzako egoerak maneiatzen laguntzeko tresnak ezagutuko ditugu, nork bere burua ezagutzeko eta jarrera positiboak barneratuz.  
**Helburuak:**  
▲ Eguneroko bizitzan zailak zaizkigun egoeren aurrean kudeaketa eta erabilera emozionala hobetzea.  
▲ Gure bizi-adierazpena ulertzea, bizitzako errealitateak, egoerak eta inguruabarrak onartzea eta norberari harrera egitea.  
▲ Gaitasun psiko-emozionalak eskuratzea, frustrazioarekiko tolerantzia areagotzeko.  
▲ Gure egoera hobetzen lagunduko diguten tresnak ezagutzea, galerek eta zailtasunek nola eta zergatik eragiten diguten ulertuz.  
▲ Buruko sufrimendua gutxitzeko eta saihesteko praktika psiko-afektiboak eta atenzionalak egitea.  
**Ordutegia:** Larunbatetan, 10:30etik 11:30era.  
**Egunak:** urria (2, 9, 16, 23, 30). **Plazak:** Gutxienez 6 eta gehienez 12.  
**Kuota:** doakoa. **Tokia:** Aranetxean.  
*Izen emateak: irailaren 24ra arte.*



### PREPARACIÓN DEL HUERTO ECOLÓGICO DE INVIERNO

Tareas necesarias para preparar el huerto de invierno y plantación en bancales.  
**Fecha:** sábado 9 de octubre, de 11.00 a 12.30 h.  
**Cuota:** matrícula gratuita.  
**Dirigido a:** personas jóvenes y adultas.  
**Lugar:** huerto urbano de Aranetxea.  
**Imparten:** Aitor y Ander, de la Mutilhuerta.  
*Inscripciones: hasta el 4 de octubre.*

### NEGUKO BARATZE EKOLOGIKOA PRESTATZEA

Neguko baratzea prestatu eta mailaka landatzeko beharrezkoak diren lanak.  
**Eguna:** urriak 9, larunbata, 11:00etatik 12:30era.  
**Kuota:** doako matrikula.  
**Norentzat:** pertsona gazte eta helduak.  
**Lekua:** Aranetxeako hiri baratza.  
**Emailak:** Aitor eta Ander, Mutilhuertakoak.  
**Izen-emateak:** urriaren 4a baino lehen.

### TALLER PARA RECICLAR Y COSTUMIZAR TU ROPA

Aprende a crear nuevas prendas personalizadas, a partir de ropa dañada o cualquiera que quieras modificar, reparar o reciclar a tu gusto. Trabajaremos diferentes técnicas como la costura, la pintura o las tijeras.  
**Horario:** 19:30 – 20:30 h.  
**Fechas:** 15 de octubre.  
**Cuota:** Gratuito. **Plazas:** 10.  
**Lugar:** Aranetxea.  
*Inscripciones: desde el 27 de septiembre hasta el 8 de octubre.*

### ARROPA BIRZIKLATU ETA JOSTEKO TAILERRA

Ikas ezazu arropa pertsonalizatu berriak sortzen, hondatutako arropak aldatu, konpondu edo zure gustura birziklatu nahi duzun beste edozein erabiliz. Hainbat teknika landuko ditugu, hala nola jostura, pintura eta guraizeak.  
**Ordutegia:** 19:30etatik 20:30era.  
**Egunak:** urriaren 15a.  
**Kuota:** doakoa.  
**Plazak:** 10.  
**Tokia:** Aranetxean.  
*Izen emateak: irailaren 27tik urriaren 8ra.*

### TALLER DE TRANSFORMACIÓN DEL FUTBOLÍN Y SUS PIEZAS / CASTELLANO Y EUSKERA

Actividad para idealizar y materializar nuestro propio fútbolín. El fútbolín es un juego masculinizado y racializado. Los muñecos que hacen de jugadores mantienen rasgos únicamente masculinos además de no mostrar otro tipo de colores de tez, equipamientos... por lo que no refleja la diversidad que existe en la sociedad actual y cercana en la que vivimos. Hoy en día el fútbol acoge a todo tipo de personas, de diferentes orígenes, sexos, sexualidades, etc. **¿Te animas a reflejarlo en el fútbolín de Aranetxea?** Pintaremos, modificaremos y vestiremos cada pieza de este juego.  
**Fecha:** viernes 22 de octubre.  
**Horario:** de 17:30 a 19:30 h.  
**Precio:** Gratuito.  
**Lugar:** Aranetxea.  
*Inscripciones: desde el 4 hasta el 15 de octubre.*

### FUTBOLINA ETA HAREN PIEZAK ERALDATZEKO TAILERRA EUSKARA ETA GAZTELANIA

Gure mahai-futbola idealizatu eta gauzatzeko jarduera. Futbolina joko maskulinizatua eta arrazizatua da. Jokalari gisa jokatzen duten panpinak maskulinoak baino ez dira, eta, gainera, ez dute beste kolore batzuk erakusten azal tankeran, ekipamenduakn...; beraz, ez dute islatzen egungo eta hurbileko gizartean dagoen aniztasuna. Gaur egun, futboleant mota guztietako pertsonak daude, jatorri, sexu, sexualitate eta abarrekoak. **Aranetxeako futboleant islatuko duzu?** Joko honetako pieza bakoitza pintatu, aldatu eta jantzi.  
**Eguna:** urriaren 22a, ostirala.  
**Ordutegia:** 17:30etik 19:30era.  
**Kuota:** Doakoa.  
**Tokia:** Aranetxean.  
**Izen-emateak:** urriaren 4tik 15era.



### TALLER DE CREACIÓN DE MURAL EN ARANETXEA

En este taller crearemos un diseño que trasladaremos a una de las paredes internas de Aranetxea a través de la técnica del graffiti.  
**Fecha:** 30 de octubre a las 17:00 h.  
**Cuota:** Gratuito.  
**Plazas:** 10.  
**Lugar:** Aranetxea.  
*Inscripciones: desde el 11 hasta el 22 de octubre.*

### ARANETXEAN HORMA-IRUDIA SORTZEKO TAILERRA

Tailer honetan diseinu bat sortuko dugu, eta Aranetxearen barneko horma batera eramango dugu graffiti teknikaren bidez.  
**Eguna:** urriaren 30ean, 17:00etan.  
**Kuota:** doakoa.  
**Plazak:** 10.  
**Tokia:** Aranetxean.  
*Izen-emateak: urriaren 11tik 22ra.*