

Nabarmentzekoak...

ENPLEGU PLANA

▶ LAN AURREKO TAILERRAK:

- ARRANDEGI, URDAITEGI, FRUTA DENDA ETA HARATEGIKO SALTZAILE ETA APAL-HORNITZAILEA
- INDUSTRIARAKO LANGILE BALIOANIZTUNA

▶ PROFESIONALTASUN-ZIURTAGIRIA LORTZEKO MODULUAK

▶ ARANGUREN IBARREKO UDALEKO LAN POLTSA

HAURRAK ETA FAMILIA

▶ INAUTERIEKAKO TAILERRA: BI AUKERA: 5 EGUNEKOA EDO 3KOA

▶ FAMILI TAILERRA: "GURASOENTZAKO AUTO-ZAINTZA": LASAITASUNA BERRESKURATZEKO ESTRESAREN KONTRAKO PILULA

▶ LUDOTXIKI: AZKENEKO PLAZAK

▶ NERABEENTZAKO LAGUNTZA PSIKOLOGIKORAKO ZERBITZUA

ADINEKO PERTSONAK

- ▶ **FORMAZIOA:** "OSASUN-KARPETA PERTSONALA: HITZORDUAK, TXERTAKETA... NOLA LORTU CL@VE IRAUNKORRA ETA HAREN ERABILERA, MUGIKORRAREN BESTE APLIKAZIO BATZUK"



MUTILOA PLAZA Z/G - MUTILOA
ORDUTEGIA: ASTELEHENETIK
OSTIRALERA
9:00ETATIK 14:00ETARA
TEL: 948 151 382

Pandemia eta gure gazteria



2020 urteak, COVID-19k eragindako pandemiaren ondorioz, haustura suposatu du ezarritakoarekin, ezagutzen genuen guztiarekin, Nafarroako gazteen %11,9k adierazten du noizbait diagnostikatu diotela buru-osasuneko arazo baten bat

(depresioa, antsietatea, estresa, elikadura-nahasteak, indarkeria, eskolako edo sare-sozialen bidezko jazarpena, gizarte-isolamendua...).

Pandemia eta horren ondorioak gure gazteen ongizate emozionalari eragiten dioten faktoreak al dira?

Zer egin dezakete gazteek haien osasun-mentala zaintzeko?

Aranguren Ibarreko Udaleko Gizarte Zerbitzutik, galdera horiei erantzuten laguntzeko, Osasun Mental Positiboaren Dekalogo honen bidez, osasun mental ona izateko gako batzuk proposatzen ditugu.

OSASUN MENTAL POSITIBOAREN DEKALOGOA:

1. **Jarrera Positiboa:** orainaldia arretaz bizitzea eta gauza onez gozatzea.
2. **Osasuntsu jan eta behar adina lo egin:** elikadura eta atseden egokiak gure egoera orokorrean eragin handia dute.
3. **Zaindu zure gorputza:** garrantzitsua da gutxienez astean hirutan kirola egitea eta drogak ez hartzea.
4. **Ezagutu eta doitu zure emozioak:** ez dago ez emozio onik ez txarrik, denak dira onak gure ongizaterako.
5. **Zaindu zure harreman pertsonalak:** hitz egin gehiago zure senide eta lagunekin, pasa denbora gehiago haiekin.
6. **Izan bizitza aktiboa:** ez eman egunean ordu asko bakarrik, parte hartu gustuko dituzun aisialdiko jardueretan.
7. **Irribarre egin:** ez ahaztu barre egiteaz eta bizitza umorez hartzeaz.
8. **Zeure burua ezagutu eta maitatu:** ezagutu zure mugak, baina kontuan izan beti zure dohainak.
9. **Arazoak aukera bihurtu:** sortzen diren arazoak konpontzen saiatu, pilotzen utzi gabe.
10. **Gogoan izan ez zaudela bakarrik:** ezin duzula ikusten baduzu, eskatu laguntza lagun eta senideei.

Iturria: "Abre tu mente en modo positivo, promoción de la Salud Mental en Jóvenes"

LAN AURREKO TAILERRAK

Diruz lagundutako ikastaroak dira (5 €/ordua) eta Aranguren Ibarrean erroldatuta eta langabezian dauden pertsonen zuzendutakoak. Halaber, pertsona horiek Aranguren Ibarreko enplegu-poltsan alta emanda eta indarrean egon beharko dira. Lehenetsuna emanen zaie aurreko baldintzak bete eta aurretik Enplegu Planetik antolatutako beste lanareko ikastaro batean parte hartu ez dutenei eta Oinarrizko Gizarte Zerbitzuetik lehenetsunezko jotzen diren bestelako kasuei.

ARRANDEGI, URDAITEGI, FRUTA DENDA ETA HARATEGIKO SALTZAILE ETA APAL-HORNITZAILEA

112 ordu: teoriko-praktikoak



18 urtetik gorakoentzako.

TEORIA: (28 ordu).

Datak: Martxoak 17tik 25era, biak barne.

Ordutegia: 9:15etik 13:15era, astelehenetik ostiralera.

Lekua: Ibaialdeko lokalak (Ibaialde pasealekua) Mutiloa.

PRAKTIKA: (84 ordu).

Datak: Martxoak 28tik apirilak 12ra, biak barne.

Ordutegia: Txandaka. Goizez eta arratsaldez. 6

ordu egunero. Ordutegi malgua izatea beharrezkoa da. Astelehenetik larunbatara.

Lekua: Eroskiko dendetan.

Lekualdatzeko aukera izatea ere beharrezkoa izango da, enpresak zehaztuko du.

Maileia: EROSKI MERKATAL ZENTRUA

Plazak: gehienez 12 pertsona.

INDUSTRIARAKO LANGILE BALIOANIZTUNA

80 ordu: teoriko-praktikoak



Oinarrizko baldintzak:

Gaztelania ezagutza eta gidatzeko baimena. Ikastaro honen helburua da edozein motatako eta edozein industria-sektoretako langile baten makinaria modu egoki eta seguruan manipulatzea eta arriskuen prebentzioa kontuan hartuz biltegiaren kudeaketa identifikatzea.

Hainbat modulu izanen dira:

- Biltegiaren oinarrizko kudeaketa.
- Laneko arriskuen prebentzioa.
- Aurreko eskorga jasotzaileak
- Zubi-garabiaren erabilera segurua
- Langileak jasotzeko plataforma mugikorak erabiltzea (PEMP)

Datak: apirilak 4tik maiatzak 10era (apirilaren 14tik 24ra izan ezik).

Ordutegia: 9:30etik 13:30era, astelehenetik ostiralera.

Lekua: Iwer eraikina (Marcelo Celayeta etorb. 75)

Maileia: Rodoia Formación.

Plazak: gehienez 15 pertsona.

Profesionaltasun-Ziurtagiria Lortzeko Moduluak

- Langabezian dauden eta Aranguren Ibarreko enplegu poltsan alta emanda eta indarrean dauden Aranguren Ibarrean erroldaturik dauden pertsonentzat dira ikastaro hauek, batez ere.
- Profesionaltasun-ziurtagirien moduluetan eta ziurtagiri osoetan parte hartzeko joan-etorrietarako 2 €-ko diru-laguntza izanen da bertaratutako egun bakoitzeko.
- Astean 13 ordu baino gehiago lan egiten duten eta modulu hauetakoren bat egin nahi duten pertsonen, joan-etorrietarako diru-laguntza jaso gabe parte hartu ahalko dute.

ERAKUNDEEN EREMUAN ESKU-HARTZEAK ANTOLATZEKO LAGUNTZA ARRETA SOZIOSANITARIOARI BURUZKO PROFESIONALTASUN ZIURTAGIRIA: 1016 FM

Ikastaro honen bidez, dagozkion probak gainditu ondoren, 2. mailako Gizarte erakundeetan mendekotasuna duten pertsonen laguntza soziosanitarioa emateko profesionaltasun-ziurtagirirako behar den 1016 prestakuntza-modulua lortzen ahalko da.

Lehenetsuna izanen dute profesionaltasun-ziurtagiri honi dagokion moduluren bat egina dutenek.

Egin nahi dutenek baldintza hauetako bat bete beharko dute:

- › Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako graduatu-titulua.
- › 2. mailako profesionaltasun-ziurtagiria.
- › Lanbide-arlo eta familia bereko 1. mailako profesionaltasun-ziurtagiria.
- › Erdi-mailako heziketa-zikloetan sartzeko baldintza akademikoak betetzea edo hezkuntza-administrazioek araututako sarbide-probak gainditu izana.
- › 25 urtetik gorakoak eta/edo 45 urtetik gorakoak unibertsitatean sartzeko proba gaindituta izatea.
- › Beharrezko gaitasun giltzarriak izatea

Datak: Martxoak 28tik maiatzak 10era. Apirilaren 14tik 24ra izan ezik.

Ordutegia: 09:15etik 13:30era, astelehenetik ostiralera.

Lekua: ADACEN

Plazak: gehienez 12 pertsona.

LAN AURREKO TAILERRETAN EDO PROFESIONALTASUN-ZIURTAGIRIAK LORTZEKO MODULUETAN IZENA EMATEKO

EGUNAK Martxoak 3 eta 4

NOLA? 948 012 012 TELEFONORA DEITUZ, 8:00ETATIK 19:00ETARA

ENPLEGU PLANA

ARANGUREN IBARREKO UDALEKO LAN POLTSA

ZERTAN DATZA LAN-POLTSA?

- ▶ Aranguren Ibarrean erroldatutako pertsonen curriculum-bilketa.
- ▶ Enpresen eta partikularren (etxe lanak) lan-eskaintzak eta eskaerak jasotzea.
- ▶ INTERESA PLANeko enplegua eta autoenplegua sustatzeko Udalaren diru-laguntzei buruzko informazioa.

NORENTZAKO?

- ▶ Aranguren Ibarrean erroldatuta dauden eta langabezian edo enplegu hobekuntzan dauden pertsonentzat.
- ▶ Enpresentzat bitartekotza zerbitzua eskaintzen da, langile beharrak asetzeko, eta eskatutako profileko hautagaien aurre-hautaketa egiteko.

NOLA EMAN DEZAKEZU IZENA?

- ▶ Lan-poltsan izena emateko, mezu bat idatzi behar duzu msanpedro@aranguren.es helbidera edo Gizarte Zerbitzura deitu (948151382) - Ordutegia: **astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 14:00etara.** Lan-poltsan izena emateko eskatu behar duzu, eta ondorekoak erantsi:
 - ▶ CV eguneratua
 - ▶ Nafarroako Enplegu Zerbitzuan izena eman izanaren egiaztatzea edo, frogagaririk ez baduzu, posta horretan bertan idatzi berritzeko hurrengo eguna.
 - ▶ Behin mezua jasotakoan, datuak babesteko dokumentua bidaliko dizugu. Sinatu eta birbidali beharko duzu.
 - ▶ Zure profil profesionala duen fitxa bat sortuko da **zor** daitezkeen eskaintzetarako.
 - ▶ Inskripzio honek **6 hilabeteko iraupena** izango du **gehienez**. Denbora hori igaro ondoren lan-egoera aldatu ez bada eta enplegu-poltsan jarraitu nahi baduzu, Gizarte Zerbitzuekin harremanetan jarri beharko duzu, berritu ahal izateko; bestela, lan-poltsan baja emango zaizu.
 - ▶ Zure profila aldatuz gero (prestakuntza berriak, datu pertsonalak aldatzea...), Gizarte Zerbitzuari jakinaraz diezaiokezu, zure fitxan egin beharreko aldaketak egin ditzan.

INAUTERIETAKO TAILERRA

(2010 eta 2018 bitartean, biak barne, jaiotako haurrentzako)

EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA	IZEN EMATEAK eta ORDAINKETA
1. Aukera: Otsailaren 28tik martxoaren 4ra (5 egun: astelehenetik ostiralera)	9:00etatik 14:00etara	SAN PEDRO IKASTETXE PUBLIKOA (Mutiloa)	ERROLDATUAK: 1. Aukera: 30 € haurra 2. Aukera: 18 € haurra	Otsailak 21, ASTELEHENA, ETA 22, ASTEARTEA, errolatuentzat
2. Aukera: Otsailak 28, martxoak 1 eta 2 (3 egun: astelehen, astearte eta asteazkena)			* ERROLDATU GABEAK: 1. Aukera: 60 € haurra 2. Aukera: 36 € haurra	Otsailak 23, ASTEAZKENA, errolatu gabeak
			(Tailerrean izena ematen duen 3. seme-alabatik aurrera, %25eko beherapena)	* (BETI ERE PLAZA GUZTIAK ERROLDATUTAKO HAURREKIN BETE EZ BADIRA)
				012 telefonora deituaz 8:00etatik 18:00etara (deiak 0,34 € balio du) edo 948 012 012 deituaz (doan tarifa finkoko telefonoentzat)

ONARTUTAKOEN ORDAINKETA: IZENA EMATEKO MOMENTUAN, VISA TXARTELAREN BIDEZ, OTSAILAREN 21 ETA 22AN ERROLDATUEK ETA OTSAILAREN 23AN ERROLDATU GABEEK



JARDUERA:

Inauterietako jai handia eginen dugu kolorez, pozez eta musikaz beteriko aste honetan zehar.

Egunero jarduera ezberdin eta oso dibertigarriak egingo ditugu. Jolasean eta mozorro ezberdinak eginez gozatuko dugu: maskarak... Inauterietara eta bere pertsonai ezberdinetara hurbilduko gara.

Munduko inauteri ezagunenak ezagutuko ditugu: Venezia, Río, Cádiz, Tenerife eta, noski, gure landa-inauteriak..

Animatu parte hartzera!! Zure zain gaituzu!!

INAUTERIETAKO TAILERRAREN GARAPENA EGUNGO OSASUN GOMENDIOEN MENPE EGONEN DA ETA ARAUTEGIAREN ARABERAKO HIGIENE ETA SEGURTASUN NEURRI GUZTIAK BETEKO DITU.

HIZKUNTZAK AUKERAN: GAZTELANIA EDO EUSKARA.

- 3 eta 7 urte bitartekoak
- 8 eta 12 urte bitartekoak

OHARRA:

Deia egiten duen pertsonak soilik familia unitate bereko haurren izenak eman ahalko ditu.

TAILERRETAN BAJA IZATEKO ARRAZIOIAK:

- Behin tailerra hasita, Oinarrizko Gizarte Zerbitzuan (948151382 telefonoan 9:00etatik 14:00etara) aurretik ez jakinarazitako ez bertaratzeak haurren baja automatikoa ekarriko du eta ez da dirua itzuliko.
- Familiaren bat matrikula egin ondoren baja izango balitz edota Udalarena ez den arrazoiengatik Tailerrera joaten ez bada, ez zaio ordaindutako dirua itzuliko (ezinbesteko arrazoiengatik izan bada ezik, adibidez, haurren edota gurasoen ospitalizazioa).

FAMILIENTZAKO TAILERRA: "AUTOCUIDADO PARA MADRES Y PADRES"



Tailer hau 0-18 urte bitarteko seme-alabak dituzten familientzat da, eta doakoa da.

Familiako bizikidetzeta eta eguneroko karga guztiak estres etengabearen iturri dira askotan, eta guraso garenez, kudeatu egin behar ditugu. Gure ongizate fisiko eta emozionala zaindu beharra dugu gure seme-alaben eskari eta gure beharretarako prest egon ahal izateko.

Antsietatea, asaldura, agobioa, pentsamendu "zentsugabeak" eta toxikoak, kezka... eta ezinegona sortzen digun guztia gutxitzen lagunduko diguten estrategiak ikastea, nor bere burua zaintzea da; jatea edo lo egitea bezain beharrezkoa gure bizitzan.

Estresaren Aurkako Pilula bat aurkezten dizuegu, lasaitasuna berreskuratzen lagunduko dizuena, eta gorputz-buru eta emozioak orekatzeko estrategiak irakatsiko dizkizuena.

Datak: Martxoak 30, asteazkena, eta apirilak 5 eta 12, astearteak.

Ordutegia: 16:30etik 18:30era.

Izen Emateak: Martxoak 14 eta 18 bitartean, 012ra deituz 8:00etatik 18:00etara (deiak 0,34 €-ko kostua du). Tarifa finkoa dutenek 948 012 012 telefonora deitu dezakete, doan.

Lekua: San Pedro Ikastetxe Publikoa (Mutiloa).

Emaileria: Lourdes Díez, psikoterapeuta.



LU DOTXIKI (AZAROA-EKAINA)

Gogoratu Aranguren Ibarreko Ludotxikiko ateak (haurren jolaserako egokitutako gunea) oraindik ere zabalik daudela euren 0 eta 3 urte bitarteko haurtoarekin batera jolas eta jardueren bidez aisialdiaz gozatzeko etorri nahi duten guraso guztientzat.

- Ludotxikiak aurretik zehaztutako egunetan begiraleen laguntza izanen du. Egun horietan, gurasoentzako jarduerak eginen dira, haurren yoga, haurren masajea eta kamishibai ipuinei buruzko oinarrizko nozioei buruzkoak.
- Ludotxikira haurrek heldu batekin joan behar dute beti, adingabearen ardura har dezan.

Ludotxikia Mutiloako Kultur Etxeko kanpoko gelan dago (Eguzki Plaza).

Ludotxiki egunak: Astearte eta ostegunak.

Ordutegia: 17:00etatik 19:00etara

Kuota: 10€/ikasturtea, jarduera egiten den gelara bertaratutako lehen egunean kobratuko da.

Izen emateak: 948 151382 telefonora deituaz edo hurrengo e-postan: rgarralda@aranguren.es

**zerbitzua momentuko osasun-egoerak aukera ematen badu emanen da, indarrean dagoen osasun-protokoloa eta edukiera mugak betez **



DOAKO AHOLKULARITZA PSIKOLOGIKOKO ZERBITZUA:

Aranguren Ibarrean erroldatuta dauden 14 eta 35 urte bitarteko gazteentzako Aholkularitza Psikologikoko Zerbitzua.

Zerbitzu honek familiako eta gizarteko harremanak hobetzen laguntzen du, auto-estimuari, gizarte-gaitasunei, estresa eta antsietateari, beldurrei, depresio-egoerei, aldaketetara egokitzeari, elikadura-nahasteei, mendekotasunei eta abarri buruzko aholkuak ematen ditu.



ZERBITZUA OSTIRALETAN EMANGO DA 17:00ETATIK 19:00ETARA. BERTARA JOATEKO, ALDEZ AURRETIK HITZORDUA ESKATU BEHAR DA ARANETXEAN, ARANGUREN IBARREKO GAZTEDIAREN ETXEAN: K/NAGUSIA 2 BIS, TELEFONOA: 948 23 75 58

Adineko pertsonak

60 URTETIK GORAKO PERTSONENTZAKO TAILERRA (lehenetasunez)

“Osasun-karpeta pertsonala: hitzorduak, txertaketa... nola lortu cl@ve iraunkorra eta haren erabilerak, mugikorraren beste aplikazio batzuk”



Gailu eta tresna teknologikoekin autonomoagoak izateko behar diren baliabideak eskaintzen ditu tailer honek.

Osasun-karpetan sartzeko zalantzak dituzten pertsona guztiei zuzenduta dago: **txostenak** kontsultatzeko, **hitzorduak** egiteko, agindutako **botikak** hartzeko, **txertoetarako...** baita **Cl@ve iraunkorra** eskatu eta erabiltzeko ere. Administrazioaren beste arlo batzuetarako, hala nola Gizarte Segurantzarako eta Ogasunerako, eta interesgarriak diren beste aplikazio mugikor batzuetarako sarbidea.

Tailer hau **60 urtetik gorako pertsonentzako da (lehenetasuna).**

Tailerra praktikoak izango da batez ere, eta **beharrezkoa da parte-hartzaileek erabili nahi duten gailua ekartzea (mugikorra, tableta edo ordenagailua).**



DATAK: MARTXOAK 16, 23 ETA 30, ASTEAZKENAK.
ORDUTEGIA: 11:00ETATIK 12:30ERA
IZEN EMATEAK: MARTXOAK 7TIK 14RA, 948 151382 TELEFONORA
DEITUAZ EDO ONDORENGO E-POSTAREN BIDEZ: rgarralda@aranguren.es
LEKUA: JUBILATUEN ELKARTEKO JARDUERA GELAN,
(MUTILOA PLAZAKO 5.EKO 1. SOLAIRUAN)



ARANGUREN IBARREKO OINARRIZKO GIZARTE ZERBITZUA

Mutiloa plaza z/g, Mutiloa (Aranguren Ibarra)
ORDUTEGIA: asteleheneetik ostiralera, 9:00etatik 14:00etara
Tel. 948 15 13 82 eta www.aranguren.es



Aranguren Ibarreko Oinarrizko Gizarte Zerbitzuaren
INFORMAZIO BULETINA posta elektronikoz
JASO NAHI BADUZU, eskatu ezazu hurrengo
postan: msanpedro@aranguren.es

Jarrai
gaitzazu:



[Aranguren Ssb](https://www.facebook.com/ArangurenSsb)



ArangurenTelebista
ArangurenTelevisión

Aranguren Telebistan