

OINARRIZKO GIZARTE ZERBITZUA

ARANGUREN IBARREKO UDALAREN INFORMAZIO BULETINA

AZAROA 2022 / 60. ZK.

Nabarmentzekoak...

HAURTZAROA ETA FAMILIA

- ▶ EGUERRITAKO TAILERRA: "ZIZTU BIZIAN"
- ▶ HAMAR IDEIA BIKAIN OLENTZERO ETA ERREGE MAGOEI GUTUNA EGITEN LAGUNTZEKO
- ▶ BULARRA EMATEKO TAILERRA
- ▶ HAURRENTZAKO MASAJE TAILERRA
- ▶ EMAKUME ETA FAMILIENTZAKO AHOLKULARITZA JURIDIKOAREN ZERBITZUA

ADINEKO PERTSONAK

- ▶ JANTOKI OSASUNGARRIA
- ▶ MEDITAZIOAREN HASTAPENAK: BARNE ONGIZATERAKO ESTRATEGIAK

BERDINTASUNA

- ▶ AZAROAK 25, EMAKUMEENGANAKO INDARKERIA EZABATZEKO NAZIOARTEKO EGUNA

BESTE ZERBITZU ETA JARDUERAK

- ▶ OINARRIZKO GAITASUN DIGITALAK

Aranguren Ibarreko Udaleko OGzen Informazio Buletina posta elektronikoz jaso nahi baduzu, msanpedro@aranguren.es helbidera mezu elektronikoa bat bidaliz eska dezakezu, eta adierazi izena, abizenak, telefonoa eta zein helbideretan jaso nahi duzun buletina.

Modu horretan, Buletina e-postaz jasoko duzu eta Gizarte Zerbitzuko Arloari dagokion guztiari buruzko berri izanen duzu, eta garaiz.



MUTILOA PLAZA Z/G - MUTILOA
ORDUTEGIA: ASTELEHENETIK
OSTIRALERA
9:00ETATIK 14:00ETARA
TEL.: 948151382

"ZIZTU BIZIAN"



EGUBERRITAKO TAILERRA

2011-2019 urteetan (biak barne) jaiotako eta Ibarrean errolatuta dauden haurrentzat



Eguberrietako oporretarako jarduera fisikoaren loturiko ohitura osasuntsuak sustatzeko Tailerra proposatzen dizuegu. Oso dibertigarria izan daiteke eta, beste hurrekin batera egiten badugu, askoz ere hobe.

Kirola egiten ederki pasako dugu, gure ekipamendua sortuko dugu, eta proposamen berezi-berezietan parte hartuko dugu. Kiroltasunaren, lehiaketaren eta lankidetzaren baturarekin oso emaitza onak lortzen direla ikusiko dugu..

Geldirik egotea gustuko ez baduzu, zalantzarik gabe, hau da zure lekua.

INFORMAZIO GEHIAGO 2. ORRIALDEAN

TAILERRA: "ZIZTU BIZIAN"

EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA	IZEN EMATEAK ETA ORDAINKETA
ABENDUA: ▶ Asteartea 27 ▶ Azteazkena 28 ▶ Osteguna 29 ▶ Ostirala 30 URTARRILA: ▶ Astelehena 2 ▶ Asteartea 3 ▶ Asteazkena 4 ▶ Osteguna 5	9:00etatik 14:00etara	IRULEGI Ikastetxe publikoa (lehentasunez) (Irulegi Mendia kalea z/g Mutiloa)	ERROLDATUAK: 40 € / haur bakoitzeko. 36 € / haurra bi anai-arrebek izena emanda. 32 € / haurra hiru anai-arrebek izena emanda. ERROLDATU GABEAK: 80 € / haurra 72 € / haurra bi anai-arrebek izena emanda. 64 € / haurra hiru anai-arrebek izena emanda.	AZAROAK 23 ETA 24 ERROLDATUAK AZAROAK 25, ERROLDATU GABEAK * BALDIN ETA ERROLDATUTAKO HAURREKIN PLAZA GUZTIAK BETE EZ BADIRA 948 012012 TELEFONORA DEITUZ, 8:00ETATIK 18:00ETARA (Doakoa tarifa finkoa duten telefonoentzat).

ONARTUTAKOEN ORDAINKETAK:

- IZENA EMATEAN ORDAINDU BEHARKO DA, VISA TXARTELAREN BIDEZ, **AZAROAREN 23 ETA 24AN ERROLDATUEK.**
- **ERROLDATU GABEAK:** Leku liberrik balego, Gizarte Zerbitzuetatik deituko zaie ordainketa **abenduaren 1 eta 2an** egin dezaten.



ZOKKETA ETA ONARTUEN ZERREDA:

▶ **AZAROAK 29, 12:00ETAN:** lekuak zozketatuko dira (**BEHARREZKOA BADA, bestela ez**) Aranguren Ibarreko Udaletxeko Osoko Bilkuren aretoan.

▶ **ABENDUAK 2: SOILIK LEKUAK ZOKKETATU BADIRA,** mezu bat bidaliko da **012ren** bidez, familiari jakinarazteko haurra tailerrean onartua izan den edo ez.

TAILERRETAN BAJA EMATEKO ARRAZIOA:

Behin tailerra hasten denean, haurrak huts egiten badu Oinarrizko **Gizarte Zerbitzuari aurrez deus jakinarazi gabe (948 151 382)** edo rgarralda@aranguren.es, **9:00etatik 14:00etara**, baja emanen zaio zuzenean Tailerretan, eta ordaindu duen dirua ez zaio itzuliko.

Familia batek baja hartzen badu izena eman ondoren edota tailerrera ez badoa, Udalarari ez dagozkion arrazoiengatik, ordaindu duen dirua ez zaio itzuliko (ezinbestek eragindako kasuetan izan ezik; adibidez, haurra edota gurasoak ospitaleratu izana).

HAMAR IDEIA BIKAIN

Olentzero eta errege magoei gutuna egiten laguntzeko



Ilustrazioa: Fermin Sagüés

- 1 **Entzun nazazu arretaz eta lasai.** Denbora eskaintzen badidazu, nire joko eta jostailu gogokoenak zein diren kontatuko dizut.
- 2 **Amarekin eta aitarekin jolastu dezakedan jolasak gustatzen zaizkit,** jolasean ikasten dut, jolasa nolakoa den azaldu beharrean, jolastu nirekin.
- 3 **Oso jostailu ezberdinak daude,** anaiari edo ahizpari gustatzen zaiona ez zait niri zertan gustatu behar, ez gaitzazu alderatu, onartu nolakoa naizen.
- 4 **Nire eredia izaten jarraitzen duzu,** esaten duzunagatik baino gehiago, egiten duzunagatik.
- 5 **Nahiago ditut zur naturalez egindako jostailuak,** pilarik eta bateriarik gabeak, jasangarri eta iraunkorragoak dira.
- 6 **Besarkatu, musukatu eta maita nazazu jolasten ari garenean,** gure emozioak eta sentimenduak jolasean bidez landu ditzakegu.
- 7 **Ez dago nesken eta mutilen jolasik,** hobeto pasatzen dut jolas kooperatiboekin denok elkarrekin, eta jolas bortitzak saihestuz, jolasten dugunean.
- 8 **Olentzerok eta Errege Magoek ez dute zertan diru asko gastatu behar jostailuetan,** birziklatu daiteke eta gure irudimena erabili, hori da jostailu hoberena.
- 9 **Euskarazko eskolan eman duzue nire izena,** Olentzerok eta Erregeek euskarazko musika, jolasak eta ipuinak ekartzea nahi dut, eta etxean ere zuekin euskaraz jolastu eta aritu.
- 10 **Esaten didazunean ez dela ona bideojokoekin asko jolastea,** azaldu zure arrazoiak eta kezak lasaitasunez, gauzak hobeto ulertzen ditut horrela. Gozatu dezagun presarik gabe Gabon hauetaz.



Olentzerori eta Errege Magoei zure gutuna bidaltzeko gutun-azala ongien datorkezun lekuan jaso dezakezu: Kultur Etxea, Kirolegia, Udala, haur Eskola edo San Pedro eta Irulegi Ikastetxeetan

BULARRA EMATEKO TAILERRA



Aranguren Ibarreko Gizarte Zerbitzuak Bularra Emateko Tailer bat antolatu du Amagintza Elkartearekin elkarlanean (edoskitzearen eta amatasunaren aldeko taldea), laguntza eta informazio eguneratua eta zientifikoa behar duten ama eta familientzat, dela bularra emateari buruz, dela seme-alaben hazkuntzarekin loturiko gaiari buruz.

Tailerrean behar diren ezagutzak eta oinarrizko tresnak azalduko zaizkie amei, zenbaitetan edoskitze arrakastatsua gozatu nahi denean sortzen diren arazoak gainditzeko.

Era berean, erabakiak hartzeko eta ahalduzko laguntza eskainiko zaie

emakumeei, horrek auto-estimua indartuko baitie; horrela, hazkuntzan elkarri laguntzeko ama taldeen osaketa bultzatuko da, hazkuntza bakardadean egin ez dezaten.

DATAK: hasiera martxoak 15ean, astelehena.

Hilean saio bat egingen da.

ORDUTEGIA: 10:30 - 12:30.

LEKUA: Aranguren Ibarreko Kultur Etxeko kanpoaldeko gelan (Eguzki plaza).

EMAILEA: Amagintza Elkartea.

IZEN-EMATEA: martxoaren 1etik 7ra, 948 151 382

telefonora deituta edo rgarralda@aranguren.es helbidean.

HAURRENTZAKO MASAJE TAILERRA

Ibiltzen ez diren hilabete 1 eta 12 bitarteko ninien gurasoentzat



Tailerrak guna atsegin eta atsegingarria izan nahi du eta bertara joaten diren gurasoek haurren masajeaz gozatzeko aukera izango dute, haurrekin duten harremanaren garrantzia baloratuz, eta beren hazkuntza-esperientziak beste gurasoekin partekatzeko aukera izanik.

Lehenengo zatia praktikoa izanen da eta haurren masajearen teknika ikasiko da. Bigarren zatian, haurren masajearen eta harekin kontaktua izatearen garrantziarekin zerikusia duten gaiak landuko dira. Tailerraren azken zatian, hazkuntza gaiarekin zerikusia duten eta familiak kezkatu ditzaketen gaiak lantzeko tarteak utziko dira.

DATAK: Larunbatak, urtarrilak 28, otsailak 18 eta martxoak 4 eta 18.

ORDUTEGIA: 11:00 - 12:30.

LEKUA: Aranguren Ibarreko Kultur Etxea, Eguzki plaza.

EMAILEA: Amagintza Elkartea

IZEN EMATEAK: urtarrilak 10 eta

20 bitartean, deitu 948 012 012

telefonora 8:00etatik

18:00etara.

EMAKUME ETA FAMILIENTZAKO AHOLKULARITZA JURIDIKOAREN ZERBITZUA



ARRETA ORDUTEGIA

Asteartero, 9:00etatik 13:00etara, Aranguren Ibarreko Udaletxeko bigarren solairuan (Mutiloa plaza z/g).

HITZORDUA ESKATZEKO EDO INFORMAZIO GEHIAGORAKO: Oinarrizko Gizarte Zerbitzua → Telefonoa: 948 151 382

Emakume eta familientzako aholkularitza juridikoaren zerbitzua Aranguren Ibarrean erroldatuta dagoen pertsona orori zuzenduta dago. Zerbitzu horretan, informazioa eta aholkularitza doan ematen da familia-gaiei buruz (banantzeak, dibortzioak, izatezko bikoteak, ezkontzako erregimen ekonomikoa...), lan-gaiei buruz (amatasun- eta aitatasun-baimenak, edoskitze baimenak, eszedentziak eta zainketetarako baimenak, kaleratzeak...), gizarte-segurantzaren prestazioei buruz (alarguntasun-prestazioak, zurtasun-prestazioak...), testamentu-xedapenak; emakumeen aurkako indarkeriari buruzko gaiak (salaketak, urruntze-aginduak...).

Adineko pertsonak

ARANGUREN IBARREKO JANTOKI OSASUNGARRIA



Jantoki osasungarria Aranguren Ibarreko Jubilotekarekin batera adinekoei laguntza integrala eman nahi dien baliabidea da.

Haren helburu nagusia da Aranguren Ibarreko adineko pertsonen modu osasuntsu eta orekatuan bazkaldu ahal izateko gunea sortzea eta, aldi berean, konpainian egiteko aukera izan dezatela.

NOLA FUNTZIONATZEN DU?

Aranguren Ibarreko 60 urtetik gorako pertsonen parte har dezakete, baldin eta beren kasa moldatzen badira.



ORDUTEGIA: ASTELEHENETIK OSTIRALERA, 13:30ETIK 15:00ETARA

DENBORALDIA: URTE OSOAN ZEHAZ

LEKUA: MUTILOAKO OSASUN ETXEAREN AZPIALDEKO ZENTROAN.

INFORMAZIO GEHIAGO: ARANGUREN IBARREKO OINARRIZKO GIZARTE ZERBITZUA

MUTILOA PLAZA Z/G. TELEFONOA: 948 151 382

MEDITAZIOAREN HASTAPENAK: BARNE ONGIZATERAKO ESTRATEGIAK

60 urtetik gorakoentzat da (nagusiki). Funtsean praktikoa izanen den tailer honetan, beste batzuen artean honako gaiak landuko dira



- ▶ Gorputzaren lasaitasuna eragiteko estrategiak, Meditazioaren aurreko urrats gisa.
- ▶ Arnasketa-estrategiak pentsamenduen toxikotasuna murrizteko.
- ▶ Meditazioa I: gorputzaren lasaitasuna eta abandonu-sentsazioa.
- ▶ Meditazioa II: kontzentrazio mentala: estrategiak.
- ▶ Meditazioa III: bistaratzea, deskonexio mentala eta "isiluneak".



DATAK: URTARRILAN HASIKO DA. ASTEAN BI ORDUKO SAIOA IZANEN DA. DATA ZEHATEKO. KUOTA: 25 €. ORDUTEGIA: 11:00 - 12:30
IZEN-EMATEAK: ABENDUAREN 20RA ARTE 948 151 382 TELEFONOAN EDO rgarralda@aranguren.es E-POSTAN
LEKUA: SANTXIKI GIZARTE ETA KULTUR ZENTROKO JARDUEREN GELAN
EMAILEA: LOURDES DIEZ, ONGIZATE PSIKOTERAPEUTA

DOAKO AHOLKULARITZA PSIKOLOGIKO ZERBITZUA



Aranguren Ibarrean erroldatuta dauden 14 eta 35 urte bitarteko gazteei zuzendutako aholkularitza psikologiko zerbitzua.

Zerbitzu honek familiako eta jendarteko harremanak hobetzen laguntzen du eta honako alderdi hauek jorrazteko aholkularitza ematen du: auto-estimua, gaitasun sozialak, estresa eta antsietatea, beldurrak, egoera depresiboak, aldaketei egokitzea, elikadurarekin lotutako nahasdurak, menpekotasunak...



ZERBITZUA OSTIRALETAN ESKAINIKO DA, 17:00ETIK 19:00ETARA. ZERBITZUA ERABILTZEKO, ALDEZ AURRETIK HITZORDUA ESKATU BEHAR DA ARANETXEAN (ARANGUREN IBARREKO GAZTEDIAREN ETXEAN), KALE NAGUSIA 2, BIS. TELEFONOA: 948 237 558

MATERIAL ORTOPROTESIKOA MAILEGATZEKO ZERBITZUA



Oinarrizko Gizarte Zerbitzuak material ortopotesikoa aldi baterako mailegatzeko zerbitzua eskaintzen die Aranguren Ibarrean erroldatuta dauden pertsoneri.

Hainbat material daude: gurpil-aulkiak, dutxarako aulkia, bainuontzirako eserlekuak, taka-takak, makuluak eta makilak.



INFORMAZIO GEHIAGO NAHI IZANEZ GERO, OINARRIZKO GIZARTE ZERBITZURA JO DEZAKEZU EDO 948 15 13 82 TELEFONORA DEITU



AZAROAK 25

EMAKUMEENGANAKO INDARKERIA EZABATZEKO NAZIOARTEKO EGUNA

A25ERAKO ANTOLATUTAKO JARDUEREN PROGRAMA

ERAKUSKETA

Azaroaren 14tik abenduaren 2ra

Indarkeria kontsumitzen dugu? Estetika, moda eta publizitatea

A-OR: 10:00-13:00 17:00-21:00.
Aranguren Ibarreko Kultur Etxean.

ZINEFORUMA

Azaroak 18, ostirala

Una joven prometedora

María Castejonek moderatua

19:00etan

Aranguren Ibarreko Kultur Etxea
GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERA.
Sarrera: **2,5 €**

Azaroak 25, osteguna

Emakumeen aurkako indarkeriaren kontrako Nazioarteko Eguna

Bilkura eta adierazpen instituzionalaren irakurketa.

2022ko biktimei omenaldia eta lore-eskaintza

12:30ean

Mutiloako Mutiloa plazan

Emakumeenganako indarkeriaren kontrako manifestazioa.

20:00etan

Iruñeko Gazteluko Plazan.

Deitzailea: **Indarkeria sexistaren kontrako Emakumeen Plataforma**

KONTZERTU-ANTZERKIA

Azaroak 27, igandea

Legado

Adriana Olmedo

19:00etan

Aranguren Ibarreko Kultur Etxea
Gazte eta helduentzako jarduera.

Sarrera: **6 €**

Antolatzailea: Kultur Arloa.

HAURRENTZAKO KAMISHIBAIA+TRAPUZKO PANPINA EGITEKO TAILERRA

Azaroak 30, asteazkena

El sueño de Lu Shzu

Adina: **6 urtetik gorakoentzate.**

Izena emateko: **azaroaren 23tik 30era**
948 29 14 89 telefonoan.

Laguntzailea: Gizarte Zerbitzua.

18:00etan

Aranguren Ibarreko Kultur Etxeko Auditorioan.

DOKUMENTALAREN PROIEKZIOA

Abenduak 1, osteguna

Fabricando mujeres

Doako sarrera, gonbidapena aldeztu aurretik hartuta, **azaroaren 28tik, astelehenetik.**

19:00etan

Aranguren Ibarreko Kultur Etxeko Auditorioan.

INTERESATZEN AHAL ZAIZU...

FORMAZIOA:

OINARRIZKO GAITASUN DIGITAL PERTSONALAK ETA ADMINISTRAZIO ELEKTRONIKORAKO BEHAR DIRENAK



Oinarrizko trebakuntza digitala eta oinarrizko gaitasun digitalen indartzea tailer praktikoaren bidez, hainbat tresna erabiltzeko eta ingurune digitalak lana aurkitzeko eta kudeaketa pertsonalak errazteko eskaintzen dituen aukerak ezagutzeko.



EDUKIA

OINARRIZKO TREBAKUNTZA DIGITALERAKO HASTAPENAK

- ▶ Ordenagailua eta bere elementuak.
- ▶ Interneten nabigatzea.
- ▶ Posta elektronikoa eta bideokonferentzia-sistemak
- ▶ Eduki digitalak sortzea eta editatzea
- ▶ Gailuen erabilera segurua eta arduratsua ingurune digitaletan.
- ▶ Beharrak identifikatzea eta arazo teknikoak konpontzea.

ADMINISTRAZIO ELEKTRONIKORAKO ETA ONLINE EROSKETARAKO OINARRIZKO GAITASUN DIGITALAK

- ▶ Egiatzapen digitala eta ohiko tramiteak: ziurtagiri digitala, cl@ve sistema, administrazioekiko tramiteak.
- ▶ On line erostea

40 ordu • 18 urtetik gorako pertsonentzako

DATAK: urtarrilak 16tik 27ra, biak barne.
ORDUTEGIA: 09:30etik 13:30era, astelehenetik ostiralera.
LEKUA: Ibaialdeko lokalak (Ibaialde pasealekua) Mutiloa.
EMALEA: Nasertic

PLAZAK
gutxienez 10 eta gehienez 15 pertsona.
Doako formakuntza da.

IZEN-EMATEAK
urtarrilak 2 eta 10 bitartean, 948 012 012 telefonora
8:00etatik 18:00etara deituaz

Europar Batasuneko funtsekin Next Generation UE -finantzatutako ikastaroa



ARANGUREN IBARREKO OINARRIZKO GIZARTE ZERBITZUA

Mutiloa plaza z/g, Mutiloa (Aranguren Ibarra)
ORDUTEGIA: astelehenetik 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



ArangurenTelebista
ArangurenTelevisión

Aranguren Telebistan