

OINARRIZKO GIZARTE ZERBITZUA

ARANGUREN IBARREKO UDALAREN INFORMAZIO BULETINA

IRAILA 2023 / 63. ZK.

Nabarmentzekoak...

HAURTZAROA ETA FAMILIA

- ▶ TXALOPOTE LUDOTEKA
- ▶ LUDOTXIKI
- ▶ GURASOENTZAKO TAILERRAK
 - HAURRENTZAKO MASAJE TAILERRA
 - SAREEN ETA MUGIKORRAREN ERABILPENA
- ▶ EMAKUMEENTZAKO ETA FAMILIENTZAKO AHOLKULARITZA JURIDIKOA

GAZTE ETA HELDUAK

- ▶ ADIMEN EMOZIONALEKO TAILERRA
- ▶ EMOZIO TAILERRA

LAN AURREKO TAILERRAK

- ARRAINDEGIKO, URDAITEGIKO, FRUTATEGIKO, HARATEGIKO ETA BIRJARPENKO SALTZAILEA
- ORGA JASOTZAILE
- PLATAFORMA JASOTZAILE ETA ZUBI GARBIKO LANGILEA

ADINEKO PERTSONAK

- MUGIKORRAREN FUNTZIONAMENDUA
- MEDITAZIO HASTAPENAK
- TAILERRA: KAFE BAT HARTU ETA HITZ EGINGO DUGU?
- JANTOKI OSASUNGARRIA

INTERESGARRIA IZAN DAITEKE

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



MUTILOA PLAZA 7/G – MUTILOA ORDUTEGIA: ASTELEHENETIK OSTIRALERA
9:00ETATIK 14:00ETARA
TEL: 948151382



Aranguren Ibarreko Ludoteka eta Ludotxikia

Ikasturtea hastearrekin batera, Aranguren Ibarreko Ludotekak berriz ere atek irekiko dizkie 2012 eta 2020 bitartean (biak barne) jaio eta beren denbora librean jolas eta jardueren bidez arindu nahi duten Aranguren Ibarreko haur guztiak.

Aranguren Ibarreko Udal Ludoteka aisialdirako gune hezitzailea da. Bertan haurren jolas eta esperientziak beharrik kontuan hartuz aisialdiaren arloa lantzen da, baita beste arlo batzuen estimulazioa ere: arlo afektiboa, soziala, kognitiboa, mugimendua eta adierazkortasuna ere.

Zeharka landuko dira hezkidetzak, genero-berdintasuna, kulturartekotasuna, ingurumenaren zaintza eta osasunaren sustapena bezalako kontzeptuak.

Aranguren Ibarreko Ludotekaren helburu ezberdinen artean hauek nabarmenduko ditugu:

- Haurren garapen kognitiboa, psikomotorra, afektiboa eta soziala sustatzea ingurune ludiko batean, hainbat jardueraren bidez.
- Haurrari jolasaren bidez irudimena eta sormena garatzen laguntzea.
- Jolasa ez ezik, komunikazioa, talde-lana eta elkarrenganako errespetua bultzatzea.
- Zerbitzuan parte hartzen duten haurrak elkartasunezko eta berdintasunezko balioak sustatuz eta desberdintasuna errespetatuz hezteak.
- Haurrei, baita edozein ezgaitasun edo zailtasun izanda ere, haien garapenean laguntzeko material ludiko egokia ematea.
- Euskarazko taldeei dagokienez, jardueraren helburua da haurrek eskolan ikasten duten hizkuntzaren ezagutza indartzea eta ikasgelatik kanpo erabiltzeko ohitura sustatzea.

Ludoteka Mutiloako Idoi Plazan kokatuta dago (astelehenetik ostiralera) eta LARUNBATETAN Eguzki Plazako Kultur Etxeko kanpoko aretoan, 17:00etatik 19:00etara

Aranguren Ibarreko Ludotxiki



Halaber, Aranguren Ibarreko Ludotxiki Zerbitzuaren berri duzue jarraian (haurrentzako jolastokia da).

Ludotxikiko atek zabalik daude beren 0 eta 3 urte bitarteko haurrekin etorri nahi duten guraso guztientzat. Bertan, familiar modu autodidaktikoan jolasteko materiala dago, haien aisialdia arintzeko jolas eta jardueren bidez.

Ludotxikira haurrek adingabearen ardura hartuko duen heldu batekin joan beharko dute beti, zerbitzuak ez duelako lokal horretan hezitzailerik.

Ludotxikia Mutiloako Kultur Etxeko kanpoko aretoan dago (Eguzki Plazan), astearte eta ostegunetan, 17:00etatik 19:00etara

Anima zaitez eta parte hartu!! Zure zain gaituzu!!

**INFORMAZIO GEHIAGO 2 eta 3 ORRIALDEETAN →

Txalopote Ludoteka... (URRIA-EKAINA)



Ikasturte hastearrekin batera, Aranguren Ibarreko Ludotekak berriz ere atek irekiko dizkie 2012 eta 2020 bitartean (biak barne) jaio eta beren denbora librean jolas eta jardueren bidez arindu nahi duten Aranguren Ibarreko haur guzkiei.

Adinaren arabera jarduera ezberdinak egingo ditugu:

- ▶ **4-7 urte bitarteko taldea:** Esploratzaile Txikiak.
- ▶ **8-12 urte bitarteko taldea:** Aisia eta denbora librearen Kluba.



LUDOTEKA: IDOI PLAZAKO LOKALAK

ORDUTEGIA:

Astlehena:	17:00etatik 19:00etara	INGELESA.
Asteartea:	17:00etatik 19:00etara	GAZTELANIA.
Asteazkena:	17:00etatik 19:00etara	INGELESA.
Osteguna:	17:00etatik 19:00etara.	EUSKERA.
Ostirala:	17:00etatik 19:00etara.	GAZTELANIA-EUSKARA (A eredu).

HASIERAKO DATA:

Urriaren 6a, ostirala, 17:00etan.
Bukaera: 2024ko ekainaren 14a.

Kuotak: urteko 25 €.

- 7€hilabeteko.
- 1€ egun solteak, izen-emateak plazak egonez gero.



LUDOTEKA LARUNBATETAN

(Kultur Etxeko kanpoko gelan, Eguzki plaza, Mutiloa).

ORDUTEGIAK:

Larunbata: 17:00etatik 19:00etara

HASIERA:

urriak 7 (larunbata).

Kuota: urteko 10€.

Bukaera: 2024ko ekainak 15.

Oharra: Gutxienez 10 hurrek izen-ematea eskatzen da zerbitzua eskaini ahal izateko.

Ludotxiki ... (AZAROA - MAIATZA)



Ludotxikia Aranguren Ibarrean erroldatutako hurrei zuzendutako jolaserako gunea da, 0-3 urte bitartekoentzat. Gune horretara, hurrek beti heldu batekin joan behar dute eta heldu horrek haurra bere zaintzapean izan beharko du.

Ludotxikiko lokala guztiz egokituta dago familiek eta seme-alabek denbora jolasean eroso goza dezaten, horretarako giro egokian. Ludotxikiak ez du hezitzailerik bertan.

Ludotxikia Mutiloako Kultur Etxeko kanpoko gelan kokatuta dago (Eguzki Plazan).



IZEN-EMATEAK

Txalopote ludoteka, larunbatetako ludoteka eta ludotxikia, Irailak 28 eta 29

Telefono honetara DEITUZ: 948012012 (doakoa tarifa finkoa dutenentzat), 8:00etatik 18:00etara.

- ▶ Plazarik egonez gero, jarduerako lehen egunean izena eman ahalko da.
- ▶ Plaza mugatuak dira eta behar izanez gero, zozketa egingen da.
- ▶ Kuota ordaintzea: jarduera burutuko den gelara joan eta lehenengo egun horretan ordainduko da han bertan.

GURASOENTZAKO TAILERRAK

Haurrentzako masaje tailerra



Gizarte Zerbitzuak haurrentzako masaje tailer bat antolatu du gurasoentzat, hilabete 1 eta 12 hilabete bitarteko hurrekin, ibiltariak ez direnak.

Lehenengo zati praktikoan, **Haur Masajearen teknika** ikasiko da, eta, bigarrenean, haurren masajearen eta kontaktuaren garrantziarekin zerikusia duten hainbat gairen garapen teorikoa egingen da, bai eta hazkunde-etapak eta horri lotuta masajeak izan behar dituen aldatetak ere.

Tailerraren azken zatian, une horretan parte hartzaileen kezka iturri izan daitezkeen hazkuntza-gaiak lantzeko tartea utziko da.

Era berean, **hazkuntzan ardura partekatua** duen garrantzia landuko da.

DATAK: Larunbatetan, urriak 21 eta 28 eta azaroak 4 eta 11

ORDUTEGIA: 11:00 a 12:30

LEKUA: Kultur Etxeko kanpoko aretoa

EMAILEA: Carmen Martín

NORI ZUZENDUA: Hilabete 1 eta 12 hilabete

bitarteko ninien gurasoei. Izen emateak:

948 012 012 telefonora deituaz, 8:00etatik

18:00etara, urriak 2 eta 9 bitartean

FAMILIA TAILERRA



Nerabeen artean mugikorra eta sare sozialak erabiltzearen arriskuaren prebentzioa

Tailer honetan, nerabezaroaurre eta nerabeen gurasoei telefono mugikorraren eta sare sozialen erabilerari lotutako arriskuak aurreikusteko estrategiak ezagutzea proposatzen zaie.

Telefono mugikorraren eta sare sozialen erabilerari dagokionez, seme-alabekin araudi egokia ezartzea, bai eta pantailak eta sare sozialak gehiegi edo modu desegokian erabiltzeagatik arrisku-jokabideen susmoen aurrean jarduteko jarraibideak ematea ere dira Hitzaldi honen helburuak.

DATA: asteazkena, urriak 18
ORDUTEGIA: 18:00etatik-19:00etara
LEKUA: Aranguren Ibarreko Udaletxeko erabilera anitzeko aretoa (sarrera ataritik)

NORENTZAT: Nagusiki 10 eta 18 urte bitarteko seme-alabak dituzten gurasoentzat
IRAKASLEA: Elena Fernández, Ilundain Fundazioko psikologoa

IZEN-EMATEA: urriaren 2tik 11ra, 948.012.012 telefonora deituz, 08:00etatik 18:00etara



FAMILIA TAILERRA



Nire semearen edo alabaren lagunak



Tailer honetan, nerabezaroaurre eta nerabezaroan dauden seme-alabak dituzten gurasoei gazteen kideekiko harremanaren garrantzia ezagutzea eta seme-alabengan harreman osasungarriak sustatzea proposatzen zaie.

Psikologiako profesional batek azalduko du nerabezaroan lagun taldea erreferente garrantzitsua dela, bai emozionalki, bai jokabide-ereduarekiko.

Era berean, lagunak aukeratzeak dakarren familia-gatazkari aurre egiteko tresnak eskuratu nahi dira.

DATA: urriak 25, asteazkena
ORDUTEGIA: de 18:00 a 19:00
LEKUA: Aranguren Ibarreko Udaletxeko erabilera anitzeko aretoa (sarrera ataritik)

NORENTZAT: nagusiki 10 eta 18 urte bitarteko seme-alabak dituzten gurasoentzat.
IRAKASLEA: Elena Fernández, Ilundain Fundazioko psikologoa
IZEN-EMATEA: urriaren 13tik 20ra, 948.012.012 telefonora deituz, 08:00etatik 18:00etara



Emakume eta familientzako aholkularitza juridikoaren zerbitzua

Emakume eta familientzako aholkularitza juridikoaren zerbitzua Aranguren Ibarrean errolatuta dagoen pertsona orori zuzenduta dago. Zerbitzuak familiarekin zer ikusia duten gaien inguruko

informazioa eta aholkularitza musu-truk eskaintzen du (banantzeak, dibortzioak, izatezko bikoteak, ezkontzako erregimen ekonomikoak,...), laneko gaiak (amatasun- eta aitatasun-baimenak, edoskitzekoak, eszedentziak eta zaintzarako baimenak, kaleratzeak,...), gizarte-zerbitzuaren prestazioei buruz (alarguntasun-prestazioak, zurtasunekoak,...), testamentuaren antolaketa; emakumeen aurkako indarkeriari buruzko gaiak (salaketak, urruntze-aginduak,...).

ARRETA ORDUTEGIA

Asteartero eskainiko da, 10:00etatik 12:30era, Aranguren Ibarreko Udaleko bigarren solairuan (Mutiloa plaza z/g).

Informazio gehiagorako eta hitzorduak hartzeko: Oinarrizko Gizarte Zerbitzuan. Telefonoa 948 151 382.

Gazte eta Helduak

ADIMEN EMOZIONALEKO TAILERRA



Posible da zeure buruarekin bakean eta orekan bizitzea.

Adimen emozionalari buruzko tailer honetan, gure emozioetan harrapatuta geratu gabe eta modu orekatu eta kontzienteagoan bizitzeko aukera ematen diguten oinarrizko trebetasunak garatu nahi dira.

Arrazoia beti ez dela nahiko ulertuko da eta zure emozioei arreta jartzeak, barne-espektatibak aztertzeak (hauek epaitu eta erreprimitu gabe), erregulazio emozionala entrenatzeak eta erabaki kontzienteagoak hartzeak duen garrantzia jabetuko zara.

Adimen emozionala garatua duten pertsonak modu enpatiko, asertibo eta autonomoagoan jokatzeko eta erlazionatzen dira.

DATA: asteartea, urriak 17
ORDUTEGIA: 18:30etik 20:00etara
LEKUA: Mutiloako Irulegi Ikastetxe Publikoan

IRAKASLEA: Sandra López, INEFeko lizentziaduna eta Coaching Life Aditu Masterra
IZEN-EMATEA: urriaren 2tik 11ra, 948 012 012 telefonoan 8:00etatik 18:00etara. 8:00 a 18:00.

EMOZIOEN TAILERRA



Zeure buruan zentratzen ikasi eta utzi zeure emozioen biktima bat izateari.

Tailer honetan emozioen mundu liluragarrian murgilduko gara, emozio biziak erregulatzeko eta hazkunde pertsonalerako aukera bihurtzeko tresna praktikoak lortuz.

Beldurra, haserrea, tristura eta bakardadea bezalako emozioak igarotzen ikasiko duzu, modu automatikoan erreakzionatu gabe eta era osasungarri eta eraikitzailean kontzienteki nola erantzun aukeratzeko gaitasuna garatuz.

Gizarte-emozioak aztertuko dituzu, hala nola errua, lotsa, jelsia eta bekaizkeria.

Prozesu emozionalak arakatuko dituzu eta sufritu beharrean, horiek nola atera jakingo duzu.

DATA: asteartea, urriak 24

ORDUTEGIA: 18:30etik 20:00etara

LEKUA: Mutiloako Irulegi Ikastetxe Publikoan

IRAKASLEA: Sandra López,
INEFeko lizentziaduna eta
Coaching Life Aditu Masterra

IZEN-EMATEA: urriaren 13tik
20ra, 948 012012 telefonoan
8:00etatik 18:00etara.
8:00 a 18:00

Gazteentzako doako aholkularitza psikologikoko zerbitzua

Aranguren Ibarreko Gazteria sailak eta Gizarte Zerbitzuen sailak osasun mentalaren alde lan egiten dugu.

Aranguren Ibarrean errolatuta dauden 14 eta 35 urte bitarteko gazteentzako doakoa den Aholkularitza Psikologikoko Zerbitzuarekin jarraituko dugu.

Psikologiarekin lotutako gaietan laguntzeko zerbitzu bat da, norbanakoentzat, aurrez aurreko arretarekin. Horretaz gain, Ibarreko gazteentzako interesgarriak diren gai espezifikoek buruzko hitzaldiak eta tailerrak egingo dira.

HITZORDUA HARTZEKO
EDO INFORMAZIO
GEHIAGORAKO:
- Aranetxean bertan
- 689 80 87 32 /
948 23 75 58
- aranetxea@aranguren.es

INSTALAZIO TERMIKOAK INSTALATZEA ETA MANTENTZEA, (RITE ERREGELAMENDUAREN ARABERA)

Hurrengo prestakuntza eskaintza EZ dago sartuta Aranguren Ibarreko Udalaren Enplegu Planaren baitan. Prestakuntza hori Mutiloan dagoen CNOI / IABZ (Ilundain Aukera Berrien Zentroa) prestakuntza-zentroan egingo da. Ikastaro praktikoa. Titulazio ofizial. Praktikak enpresan. Langabeentzako beka. Aurretiazko ikasketarik gabe.

DATAK: Irailaren 26tik otsailaren 29ra
LEKUA: CNOI/IABZ prestakuntza zentroa (Mutiloan)
INFORMAZIO GEHIAGO: 948 33 90 04
telefonora deituz (Ilundain Fundazioa)

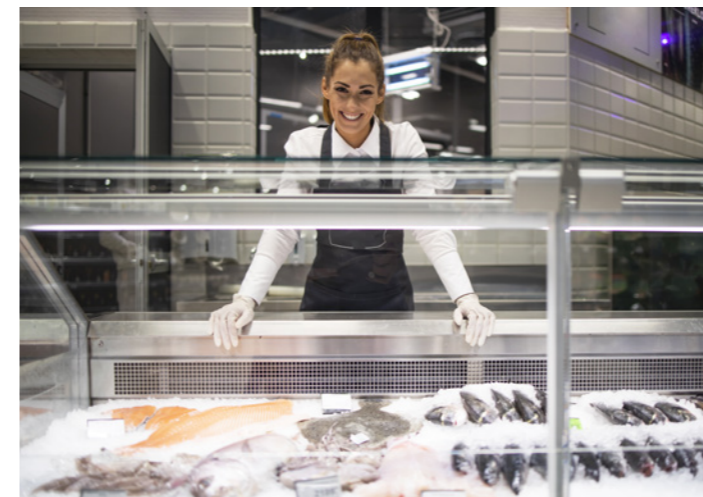
LAN AURREKO TAILERRAK

Ikastaro honek dirulaguntza jasotzen du (5€/orduko), eta Aranguren Ibarrean errolatuta dauden, langabezian aurkitzen diren eta Aranguren Ibarreko lan-poltsan alta emanda eta indarrean dauden pertsonen zuzenduta dago.

Lehentasuna emango zaie aurreko baldintzak betetzen dituztenei eta Enplegu Planetik egindako lan aurreko tailerretan parte hartu ez dutenei, baita Oinarriko Gizarte Zerbitzuak lehentasunezko zat jotzen dituen kasuei ere.

ARRANDEGIKO, URDAITEGIKO, FRUTATEGIKO, HARATEGIKO ETA BIRJARPENEN SALTZAILEA

→ 112 ordu: teoriko – praktikoa



18 urtetik gorakoentzat.

TEORIA: 28 ordu.

Datak: Urriaren 16tik 24ra, biak barne.

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

Lekua: Ibaialdeko lokalak, (Ibaialde pasealekua), Mutiloa.

PRAKTIKA: 84 ordu.

Datak: Urriaren 25etik azaroaren 10era, biak barne.

Ordutegia: Txandaka. Goiz eta arratsalde. 6 ordu egunero. Ordu prestutasuna eskatzen da.

Astelehenetik larunbatera.

Lekua: Eroskiren zentroetan.

Desplazamendua eskatzen da, enpresak zehaztu beharrekoa.

Emailer: EROSKI MERKATARITZA GUNEA

Plazak: gehienez 12 pertsona.

Ohar garrantzitsua: bai datak bai ordutegia aldatu egin daitezke antolaketa-kontuengatik

ORGA JASOTZAILE LANGILEA

→ 25 ordu teoriko-praktiko

Prestakuntza proposamen honen helburua ikasleak gai izatea orga jasotzailea eta edozein industria-sektorearekin lotutako makina behar bezala erabiltzea da. Ikasleek orga jasotzaileetako operadorearen egiaztagiria lortu ahal izango dute.

Datak: Azaroaren 6tik 13ra.

Ordutegia: 09:30etik 13:45era, astelehenetik ostiralera

Lekua: Aula de Rodoia 2000 SL. Iwer Iruña eraikina. (Marcelo Celayeta etorbidea 75)

Plazak: Gehienez 15 pertsona.

PLATAFORMA JASOTZAILE ETA ZUBI GARBIA LANGILEA

→ 35 ordu teoriko-praktiko

Prestakuntza honen helburua ikasleak gai izatea garabi-zubiarekin eragiketak eta kargak manipulatzeko bitartekoak behar bezala egiteko eta langileen plataforma jasotzaile mugikorra behar bezala maneiatu eta mantentzeko, prebentzio-, babes- eta segurtasun-neurriak erabiltzea da.

Datak: Azaroaren 14tik 24ra.

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

Lekua: Aula de Rodoia 2000 SL. Iwer Iruña eraikina. (Marcelo Celayeta etorbidea 75).

GARABI ZUBIAREN PRAKTIKA: 21etik 24ra Galvanavarran (Eskualdeko Poligonoa II).

Plazak: Gehienez 15 pertsona.

LAN AURREKO TAILERRETAN IZENA
Egunak: irailak 26 eta 27

NOLA? 948 012 012 telefonora deituz
8:00etatik 18:00etara

HELDUENTZAKO OINARRIZKO FORMAKUNTZA



Irakurketa edota idazketa finkatu eta kalkulu matematikoko oinarrizko ezagutzak eskuratu behar dituzten pertsonentzat zuzenduta dago, eta, oro har, oinarrizko ezagutza-maila lortu nahi duten pertsona heldu guztientzat, beren gizarte eta kultura-ingurunean parte hartu eta bizitzan zehar ikasten jarraitu ahal izateko.

Formakuntza "José M^a Iribarren" Helduen Oinarrizko Hezkuntzarako Ikastetxe Publikoko irakasleek emango dute

Lekua: Mutiloako Jubilotekako lokaletan (Osasun Etxeko beheko aldean).

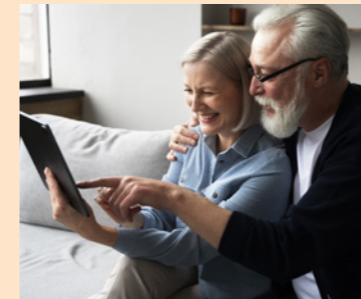
Ordutegia: astelehen eta asteazkenak, 15:30etik 17:30era.

Hasierako data: iraileko bigarren hamabostaldia.



INFORMAZIO GEHIAGORAKO:
ARANGUREN IBARREKO UDALEKO OINARRIZKO GIZARTE ZERBITZUA
(Mutiloa plaza z/g, Mutiloa, Telefonoa: 948 151 382)

TAILERRA: ORDENAGAILUAREN / MUGIKORRAREN OINARRIZKO FUNTZIONAMENDUA



"Ondenagailuaren / mugikorraren oinarrizko funtzionamendua, hainbat aplikazioen erabilera: whatsapp, drive, google maps, osasun karpeta,... Argazkiak pasatzea...beste asko eta zalantzak"

Tailer honek behar diren baliabideak eskaintzen ditu adineko pertsonak autonomoagoak izan daitezen gailu eta tresna teknologikoak erabiltzen, hala nola ordenagailua edo mugikorrarekin.

Ordenagailuaren eta mugikorraren oinarrizko erabilerari buruz, fitxategiak kudeatzeko eta beste gailu batean argazkiak gordetzeko

moduari buruz, WhatsApp, Drive, Google Maps, Osasun Karpeta eta beste aplikazio batzuen erabilerari buruz ikasi eta zalantzak argitu behar dituzten pertsona guztiak zuzenduta dago.

✦ Tailerra ikasleen ezagutza-beharretara eta erritmora egokituko da.

✦ Tailer hau 60 urtetik gorakoentzat da (nagusiki).

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



DATAK: URRIAK 4, 18 ETA 25, ASTEAZKENAK
ORDUTEGIA: 11:00ETATIK 13:00ETARA
LEKUA: JUBILATUEN ELKARTEKO
JARDUEREN GELA, MUTILOA
PLAZAKO 5.EKO 1. SOLAIRUA.

EMAILEA: COCOKIDS.
IZEN EMATEA: IRAILAREN 25A ETA URRIAREN
1A BITARTEAN, 948 151382 TELEFONORA
DEITUZ EDO rgarralda@aranguren.es
E-POSTARA IDATZIZ.

ATZERRITARRENTZAKO GAZTELANIA



Iruñako "José M^a Iribarren" Helduen Oinarrizko Hezkuntzarako Ikastetxe Publikoak gaztelaniazko prestakuntzarako doako ikastaroak ematen ditu, ikasleei hizkuntza ulertzeko eta adierazteko baliabideak eskaintzeko.

✦ Ikastaroak lau hilabetekoak dira eta irailean hasten dira.

✦ Eskolak goizez, bazkalondoren eta arratsaldean ematen dira.

✦ Saiok ordu eta erdikoak edo bi ordukoak dira, astean hiru edo lau egunez.

✦ Ikasketa maila ezberdinak daude, alfabetizaziotik hasi eta goi mailara arte



MATRIKULA

Irailean 4tik aurrera, on-line edo "Jose María Iribarren" Ikastetxe Publikora bertaratuz, Bartolomé de Carranza k/ 5, Iruña. Telefonoa: 848 43 04 00.

Informazio gehiago: <https://cepajmiribarren.educacion.navarra.es/web/>

Formazioa Mutiloan egiteko interesa baldin baduzu, jarri zaitetz harremanetan Aranguren Ibarreko Gizarte Zerbitzuarekin 948 15 13 82 telefonoan, 9:00etatik 14:00etara, astelehenetik ostiralera.

MEDITAZIOAN 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: URRIAN HASIKO DA ETA OTSAILEAN AMAITU, ASTEAN SAIO BAT IZANGO DA. KUOTA 25€.

ORDUTEGIA: OSTIRALETAN, 11:00ETATIK 13:00ETARA

IZEN EMATEAK: URRIAREN 6RA ARTE, 948 151382 TELEFONOAN EDO rgarralda@aranguren.es E-POSTAN.

LEKUA: SANTXIKI ZENTRO SOZIOKULTURALEKO JARDUEREN GELAN, MUTILOAKO SANTXIKI PASEALEKUKO 128.EAN.

EMAILEA: LOURDES DÍEZ, ONGIZATEAREN PSIKOTERAPEUTA.

TAILERRA: KAFAA HARTU ETA HITZ EGINGO DUGU?



60 urtetik gorakoentzat (Nagusiki).

- ▶ 60 urte (edo gehiago) dituzu eta zure kezka edo kezkei buruz hitz egitea gustatzen zaizu?
- ▶ Edo osasunari eta autozainketari buruz?
- ▶ Edo agian nahiago duzu harreman sozial eta/edo familiarrei buruz hitz egin?
- ▶ Edo, aitzitik, aisialdiko jarduerak dira zure gai gogokoena?
- ▶ Pertsona berriak ezagutu nahi dituzu?

Galdera horietakoren bati baietz erantzun badiozu, tailer honetan kafe bat hartzera gonbidatzen zaitugu, zure ingurune hurbileneko pertsona talde batekin, geratzeko eta beste pertsona batzuekin elkartu ahal izateko; izan ere, lagunarteko denborak gehiago aberasten gaitu eta lagunduago sentiarazten gaitu.



TOPAKETAK PSIKOLOGIAKO PROFESIONAL BATEK MODERATUKO DITU.
ORDUTEGIA: 17:00-18:30

IZEN-EMATEA: URRIAREN 13TIK 27RA,
948 012 012 TELEFONORA DEITUZ
8:00ETATIK 18:00ETARA.

DATAK: AZAROKO LAU ASTEARTEA EDO OSTEGUNETAN (JAKINARAZIKO DA).

LEKUA: MUTILOAKO SANTXIKI PASEALEKUKO 128. ZENBAKIAN DAGOEN SAN TXIKI ZENTRO SOZIOKULTURALEKO JARDUERA ARETOA

IRAKASLEA: PSIKOLOGIAKO PROFESIONAL BAT.

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 zehar.

Lekua: Mutiloako Osasun Etxearen azpialdeko zentroan.

INFORMAZIO GEHIAGO: ARANGUREN IBARREKO OINARRIZKO GIZARTE ZERBITZUA. MUTILOA PLAZA Z/G. TELEFONOA: 948 151 382

INTERESGARRIA IZAN DAITEKE

PRESTAKUNTZA:

DIRULAGUNTZA DEIALDIA, 0 ETA 3 URTE BITARTEKO ADINGABEAK DITUZTEN FAMILIEI LAGUNTZEKO DIRULAGUNTZAK. NAFARROAKO GOBERNUA

Deialdi honen xedea da Nafarroako Gobernuak, Gizarte Eskubideen Departamentuaren bitartez, hiru urtetik beherako seme edo alaba bakoitzeko familiei emango dizkien laguntzak arautzea, betiere oinarri hauetan ezarritako baldintzak betetzen badituzte:

183/2023 FORU AGINDUA, ekainaren 7koa, Gizarte Eskubideen kontseilariarena, gastua baimendu eta 0-3 urte bitarteko adingabeak dituzten familiei laguntzeko dirulaguntzen deialdia eta oinarri arautzaileak onartzen dituena.

- ▶ Epea: 23/08/23 - 23/11/23
- ▶ Kredentzial hauekin izapidetu daiteke: Ziurtagiri digitala/NAN elektronikoa/CI@ve

INFORMAZIO GEHIAGO:

<https://www.navarra.es/es/tramites/on/-/line/ayudas-economicas-de-apoyo-a-familias-con-menores-de-0-a-3-anos>