



*Graellsia isabellae*



*Enallagma cyathigerum*



*Upupa epops*



*Anacamptis pyramidalis*



*Tarentola mauritanica*



*Malpolon monspessulanus*

## RETO25, ¿TE APUNTAS?

### MAS INFORMACIÓN

- PAG 2** → CONTINUA EL #RETOUCHA4MINCC
- PAG 3** → NUEVA CONVOCATORIA DE AYUDAS 2025 PARA LA ESTERILIZACIÓN DE PERROS Y GATOS
- PAG 3** → ¡NUEVA PUBLICACIÓN! PRESENTACIÓN DEL LIBRO "EL MAR DE LA CUENCA DE PAMPLONA"

- PAG 4** → AGENDA DE ACTIVIDADES MEDIOAMBIENTALES
- PAG 4** → EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA "RIQUEZA NATURAL DEL VALLE DE ARANGUREN"
- PAG 8** → OTRAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA VALLE DE ARANGUREN FELIZ

## RETO PARA EL 2025



Se dice que hoy en día la gente puede reconocer cientos de logos corporativos, pero menos de 10 plantas de su entorno. ¿Te animas a participar en este reto en el que, para finales de 2025, proponemos que el mayor número de personas reconozca 10 plantas y 10 animales del entorno? **Presta entonces atención en la agenda a las actividades RETO 25**



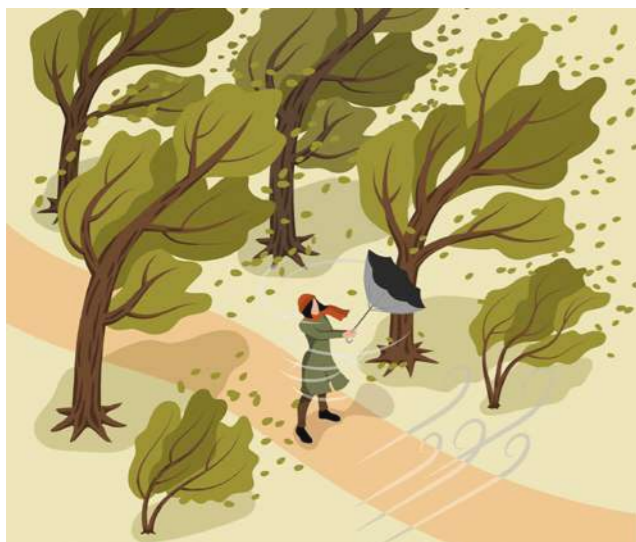
## CONTINUA EL #retoducha4minCC



Ya son muchas las personas que se han sumado al reto en sus casas para conseguir que el tiempo de ducha no supere los 4 minutos, que ahora se extiende a las instalaciones deportivas. ¿Aún no tienes tu reloj de arena para sumarte al reto en casa? Pásate por el Área de medioambiente del Ayuntamiento. ¡SÚMATE AL RETO!

*El #retoducha4minCC es una campaña puesta en marcha por los municipios adheridos al Pacto de las Alcaldías por el Clima y la Energía en Navarra.*

## DÍAS DE VIENTO Y ARBOLADO



Recomendamos a la población que, en días de mucho viento, se extreme la precaución evitando caminar o permanecer bajo los árboles más grandes y frondosos de los parques y de la zona del río. Aunque mantenemos una vigilancia estrecha sobre ellos y se hacen evaluaciones periódicas de riesgo del arbolado, las condiciones de viento extremas pueden provocar caídas de ramas que aunque son poco comunes, son también imprevisibles e inevitables.

## PREVENCIÓN DE RESIDUOS

### EL RESIDUO QUE NO LO PARECE: LAS CÁSCARAS DE PIPAS



Es uno de los residuos que más ensucia calles y plazas, dificulta la labor de los servicios de limpieza y termina en desagües y ríos. Depositadas en el contenedor marrón, o en un compostador, son un excelente residuo orgánico. Desde Naturgunea estamos organizando una campaña para evitar este residuo en nuestras calles, con cartelería y la distribución de bolsas de papel en los puntos de venta. **No tires las cáscaras al suelo, deposítalas en la papelera más cercana.**

## NUEVA CONVOCATORIA DE AYUDAS 2025 PARA LA ESTERILIZACIÓN DE PERROS Y GATOS

Con el objetivo de que disminuya el número de camadas indeseadas el Ayuntamiento del Valle de Aranguren vuelve a convocar ayudas a particulares para la esterilización de gatos y perros, con el foco puesto sobre todo en los que viven en huertas y en el entorno rural. Puedes solicitar más información poniéndote en contacto con el Área de medioambiente del Ayuntamiento.



## ¡NUEVA PUBLICACIÓN! PRESENTACIÓN DEL LIBRO "EL MAR DE LA CUENCA DE PAMPLONA"



Humberto Astibia Aierra, doctor en ciencias biológicas y autor del libro, estará el **24 de enero a las 18:30 horas en la Biblioteca Pública** presentando esta publicación sobre rocas y fósiles que explica la historia geológica de la cuenca de Pamplona, estando muy presente el Valle de Aranguren.

INSCRIPCIONES

948 012 012

www.aranguren.es

☞ Todas las actividades tienen plazas limitadas y éstas se otorgan por orden de inscripción

☞ Tienen preferencia las personas empadronadas en el Valle de Aranguren. Las personas no empadronadas abonarán el doble del precio de matrícula

## EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA “RIQUEZA NATURAL DEL VALLE DE ARANGUREN”

Muestra del concurso de fotografía ambiental 2024



La guardiana. Raúl Ayechu Ripodas

Del 9 al 30 de enero de 2025

Casa de Cultura, de lunes a viernes de 10:00 a 13:00 y de 17:00 a 21:00 h.

## TALLER FAMILIAR DE DESAYUNOS Y MERIENDAS SALUDABLES



Taller práctico que incluye sencillas elaboraciones de diferentes opciones saludables y sostenibles (local, de temporada, fresco, ecológico y abastecido por el sector primario) mientras se habla de nutrición en un ambiente distendido.

24 de enero en castellano

14 de febrero en euskera

Casa de Cultura, de 17:30 a 19:00 h.

Dirigido a niños y niñas a partir de 5 años acompañados por una persona adulta.

Inscripción: 5 € por unidad familiar.

Imparte: Elikalimen, nutricionistas.

## TALLER DE HUERTO ECOLÓGICO: PODA DE FRUTALES



Cómo podar los frutales de forma equilibrada para obtener una producción de mayor calidad.

25 de enero, de 11:00 horas a 13:00 h.

Lugar: Huertas de Mutilva.

Público joven y adulto.

Inscripción gratuita.

Imparte: Oscar Ibáñez.

## MUESTRA DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS DE NAVARRA



Puertas abiertas del Grupo de Consumo de Alimentos Ecológicos de Mutilva, y la asociación de productores y productoras navarras de productos ecológicos EKOALDE. Muestra de productos ecológicos de origen local y degustación de algunos productos seleccionados.  
29 enero, 18:30 h. en la Casa de Cultura. Entrada libre.

## TALLER DE RECICLAJE TEXTIL PARA ADOLESCENTES



Aprende a transformar y personalizar tu ropa para que sea original y como nueva. Trae un pantalón y para aprender a transformarlo.

31 de enero, de 17:30 a 19:30 h.

Casa de Cultura.

Dirigido a niños y niñas de entre 10 y 15 años que sepan coser.

Inscripción: 3 €.

Imparte Silvia Martínez, de PausaDaMente.

## TALLER DE PERFUMES NATURALES EN FAMILIA



1 de febrero de 11:15 a 13:30 h.

Lugar: Casa de Cultura.

Dirigido a niños y niñas a partir de 8 años acompañados de una persona adulta.

Inscripción: 3 €

Imparte: Maika Heras.

## TALLER “SIN TÓXICOS”: INTRODUCCIÓN A LA LIMPIEZA NATURAL Y ECOLÓGICA DEL HOGAR



Formación teórica y práctica. Productos, disruptores endocrinos, lectura de etiquetas, mezclas prohibidas, saberes de nuestros antepasados...  
3 de febrero de 18:00 a 20:00 h.

Lugar: Casa de cultura, Mutilva.

Dirigido a personas adultas y jóvenes a partir de 16 años.

Matrícula: 3€ por persona o unidad familiar.

Imparte: Daniel Rodríguez Diego, de Finca Domo Arbey.

Posibilidad de servicio de conciliación.

## ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO MUJER Y FUERZA



Entrenamiento de fuerza dirigido a mujeres de 45 años en adelante.

Instalaciones deportivas, los miércoles de 17:00 a 18:00 h.

Tanda I. 5 feb - 12 marzo.

Tanda II. 19 marzo - 23 abril

Las plazas se otorgarán por orden de inscripción.

Es posible inscribirse a las dos tandas, pero debido al aforo reducido de la actividad, es imprescindible un mínimo de un 80% de asistencia para asegurar la continuidad.

Inscripción: 5 € por tanda.

Imparte: Adeli Mendoza, Entrenadora e Instructora.

## TALLER DE ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE Y SALUDABLE: ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA



7 de febrero, de 18:00 a 20:00 h.

Lugar: Casa de Cultura, Mutilva.

Público joven y adulto.

Inscripción gratuita.

Imparte: Almudena Montero.

INSCRIPCIONES

948 012 012

www.aranguren.es

☞ Todas las actividades tienen plazas limitadas y éstas se otorgan por orden de inscripción

☞ Tienen preferencia las personas empadronadas en el Valle de Aranguren. Las personas no empadronadas abonarán el doble del precio de matrícula

## TALLER CREATIVO: MUJERES CIENTÍFICAS



Manualidades y reciclaje para construir un diorama y conocer la aportación de muchas mujeres a la ciencia.  
**8 de febrero de 11:30 a 13:00 h.**  
 Dirigido a niños y niñas de 8 a 12 años.  
 Lugar: Casa de Cultura  
 Inscripción: 3 €.  
 Imparte Silvia Martínez, de PausaDaMente.

## APRENDE A PREPARAR RICOS TÉS CON PLANTAS MEDICINALES



Conoceremos diferentes plantas medicinales y elaboraremos algunas recetas (infusión, decocción, maceración).  
**17 de febrero, en castellano.**  
**24 de febrero, en euskera.**  
**De 17:30 a 20:00 h.**  
 Lugar: Casa de Cultura, Mutilva.  
 Público joven y adulto.  
 Inscripción: 3 €.  
 Imparte: Ainitze Sala

## TALLER DE HUERTO ECOLÓGICO: INTERPRETACIÓN DEL CALENDARIO LUNAR



**21 de febrero, de 18:30 horas a 20:00 h.**  
 Lugar: Casa de cultura.  
 Público joven y adulto.  
 Inscripción gratuita.  
 Imparte: Oscar Ibáñez.

## TALLER DE RECICLAJE TEXTIL



Para aprender a alargar la vida útil de nuestras prendas. Trae tu prenda y te ayudaremos.  
**28 de febrero de 17:00 a 19:00 h.**  
 Casa de Cultura  
 Público joven y adulto.  
 Inscripción: 3 €.  
 Imparte Silvia Martínez, de PausaDaMente.



## TALLER DE ALOE VERA EN FAMILIA

Usos, cultivo, historia y elaboración de productos. Cada participante realizará un producto personalizado para llevarse.  
**1 de marzo de 11:15 a 13:30 h.**  
 Lugar: Casa de Cultura.  
 Niños y niñas a partir de 7 años acompañados de una persona adulta.  
 Inscripción: 3 €  
 Imparte: Maika Heras

## TALLER "SIN TÓXICOS": LIMPIEZA NATURAL Y ECOLÓGICA DE LA COCINA



Formación práctica de con soluciones ecológicas y saludables para una limpieza integral de la cocina.  
**3 de marzo de 18:00 a 20:00 h.**  
 Lugar: Casa de cultura, Mutilva.  
 Dirigido a personas adultas y jóvenes a partir de 16 años.  
 Matrícula: 3€ por persona o unidad familiar.  
 Imparte: Daniel Rodríguez Diego, de Finca Domo Arbey.  
 Posibilidad de servicio de conciliación.

## CONSEJOS PARA LOGRAR PASEOS TRANQUILOS CON TU PERRO



Herramientas básicas para manejar diversas situaciones que se presenten durante el paseo.  
**I. CACHORROS**  
**12 de marzo, de 17:30 a 19:30 h.**  
**II. PERROS ADULTOS CON PROBLEMAS**  
**26 de marzo, de 17:30 a 19:30 h.**  
 Centro canino Beloaran  
 Dirigido a personas mayores de edad con su perro.  
 Inscripción: 3 € por taller.  
 Imparte Iosu Menéndez, de CC Beloaran.

## TALLER DE RECICLAJE TEXTIL



Para aprender a alargar la vida útil de nuestras prendas. Trae tu prenda y te ayudaremos.  
**28 de marzo de 17:00 a 19:00 h.**  
 Casa de Cultura.  
 Público joven y adulto.  
 Inscripción: 3 €.  
 Imparte Silvia Martínez, de PausaDaMente.

## RETO 25: INICIACIÓN A LA ORNITOLOGÍA



Aprende a reconocer al menos 10 aves de tu entorno.  
**Viernes 28 de marzo, teoría, y de 18:00 a 19:00 h.** Casa de Cultura.  
**Sábado 29 de marzo, práctica, de 11:00 a 12:30 h** en el parque Mugartea.  
 Público joven y adulto (niños y niñas de 11 a 13 años deben ir acompañados por un adulto).  
 Inscripción gratuita.  
 Imparte: Sociedad de Ciencias Aranzadi.

## PRÓXIMAS ACTIVIDADES



## INSCRIPCIONES



948 012 012



www.aranguren.es

## Otras actividades del Programa Valle de Aranguren Feliz



### ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD GRUPAL

Organizadas e impartidas por el personal del Centro de Salud, en horario de 12:00 a 13:30 h.

- ➔ **TALLER DE EJERCICIO MULTICOMPONENTE**  
22 de enero (3ª Edición) y 9 de abril (4ª Edición), para personas mayores de 70 años.
- ➔ **ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DE 0 A 12 MESES,**  
21 de febrero.
- ➔ **TALLER CUIDADOS DEL PIE DIABÉTICO Y TALLER DE AUTOCUIDADO PARA PERSONAS ADULTAS.** En marzo.
- ➔ **PRIMEROS AUXILIOS SOPORTE VITAL BÁSICO EN PEDIATRÍA Y EN ADULTOS,**  
en abril.

📍 Las inscripciones y la celebración de los talleres se realizan en el Centro de Salud.

### CHARLAS SOBRE CRIANZA CONSCIENTE Y RESPETUOSA Y SOBRE EL BULLYING

Impartidas por Sandra López, máster en coaching familiar.

- ➔ **NORMAS Y LÍMITES. PREMIOS Y CASTIGOS.** 12 de febrero
- ➔ **COMUNICACIÓN AFECTIVA CON NUESTROS HIJOS E HIJAS.** 19 de febrero
- ➔ **ACTUALIZA TUS PATRONES EMOCIONALES: CREA NUEVOS HÁBITOS QUE TE CONECTAN CON EL BIENESTAR.** 26 de febrero
- ➔ **ACOMPaña A TUS HIJOS A MANEJAR SU IRA Y ENFADO.** 1 de abril.
- ➔ **¿QUÉ SE ESCONDE BAJO LAS DINÁMICAS VIOLENTAS DE ADOLESCENTES Y NIÑOS?** 8 de abril.
- ➔ **TRADUCCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA CON INTELIGENCIA EMOCIONAL.** 15 de abril.

### TALLER: RESIGNIFICANDO TU MENOPAUSIA

De 3 sesiones, impartido por María Muñoz, educadora sexual. Febrero y marzo.

📍 Más información en el próximo Boletín del Servicio Social de Base



## NATURGUNEAA

¿QUIERES ESTAR AL DÍA DE LA INFORMACIÓN AMBIENTAL Y DE LA AGENDA DE ACTIVIDADES DE NATURGUNEAA?

ENVÍANOS UN CORREO Y/O UN WHATSAPP A:



Plaza Mutilloa s/n.



Tel: 948 29 38 66



medioambiente@aranguren.es



Síguenos en Naturgunea Aranguren



medioambiente@aranguren.es



whatsapp al 618 828 802 indicando tu nombre