



ARANGUREN IBARREKO UDALAREN INFORMAZIO-BULETINA

INGURUMEN ZERBITZUA

NATURGUNEA

www.aranguren.es



Graellsia isabellae



Enallagma cyathigerum



Upupa epops



Anacamptis pyramidalis



Tarentola mauritanica



Malpolon monspessulanus

25ERRONKA, BATUKO ZARA?

INFORMAZIO GEHIAGO

20R → #ERRONKADUTXA4MINKA

30R → TXAKUR ETA KATUAK ANTZUTZEKO LAGUNTZEN DEIALDI BERRIA

30R → ARGITALPEN BERRIA! "EL MAR DE LA CUENCA DE PAMPLONA" LIBURUA

40R → INGURUMEN JARDUEREN AGENDA

40R → "ARANGUREN IBARREKO ABERASTASUN NATURALA" ARGAZKI ERAKUSTALDIA

80R → ARANGUREN IBARRA ZORIONTSU PROGRAMAREN BESTE JARDUERAK BATZUK

2025ERAKO ERRONKA



Esan ohi da gaur egun jendeak ehunka logo korporatibo ezagutu arren bere inguruko 10 landare ezin ditzakela errekonozitu. Erronka honekin 2025aren amaierarako ahalik eta pertsona gehienek inguruko 10 landare eta 10 animalia ezagutzea proposatzen dugu, animatzen zara? **Horrela bada jarri ezazu arreta agendan ERRONKA 25 jardueri.**



#erronkadutxa4minKA DARRAIO

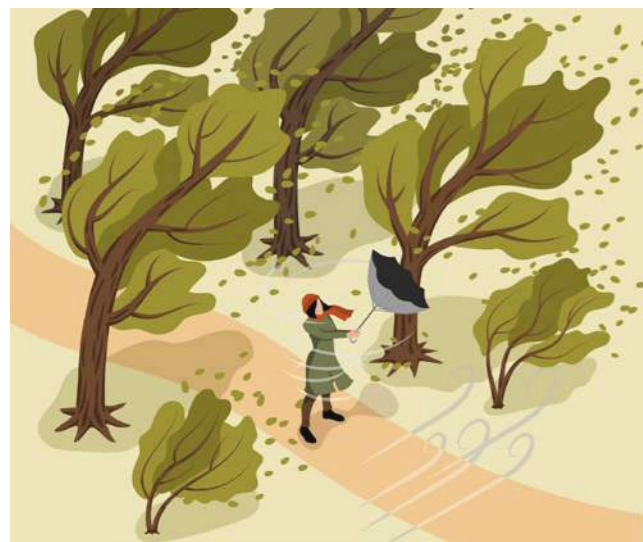


Bada jada jende asko haien etxeetan hartzen dituzten dutxen iraupena 4 minututik ez pasatzeko erronka honetara batu dena, orain kirol instalazioetara zabaldu da.

Oraindik ez dauzkazu zure harea-erlojua etxean erronkara gehitzeko? Pasa zaitez Udaleko Ingurumen Alorretik. ¡ERRONKAREKIN BAT EGIN!

#erronkadutxa4minKK Nafarroako Klimaren eta energiaren aldeko alkateen itunarekin bat egin duten udalek martxan jarritako kanpaina da.

HAIZE ETA ZUHAIZTI EGUNAK



Bizilagunei haize handiko egunetan kontu handiz ibiltzea, parkeetako eta ibai inguruko zuhaitz handi eta hostotsuenen azpian gelditzea saihestuz, gomendatzen diegu. Zuhaitzen gaineko zaintza zorrotza eta zuhaitziaren arriskuaren aldizkako ebaluazioak egiten badira ere, muturreko haize baldintza bortitzek, ezohikoak izan arren, aurreikusi eta ekidin ezinezko adar erorketak eragin ditzakete.

HONDAKINEN PREBENTZIOA

HONDAKINA EZ DIRUDIEN HONDAKINA: PIPA-AZALAK



Kaleak eta plazak gehien zikintzen dituen hondakinetakoa bat da; garbiketa zerbitzuen lana oztopatzen du, eta hustubideetan eta ibaietan amaitzen da.

Edukiontzi marroian edo konpostagailuan botata, hondakin organiko bikaina dira. Naturgunetik kanpaina bat antolatzen ari gara hondakin hori gure kaleetan amaitzea ekiditeko, kartelen bitartez eta saltokietan paperezko poltsak banatuz. **Ez bota azalak lurrera, utzi gertuen dagoen paperontzian.**

TXAKURRAK ETA KATUAK ANTZUTZEKO 2025EKO LAGUNTZEN DEIALDI BERRIA

Nahi ez diren kumaldi kopurua murrizteko helburuarekin, Aranguren Ibarreko Udalak katuak eta txakurrak antzutzeko laguntzen deialdia zabaldu du berriz ere partikularrentzat, batez ere baratzetan eta landa-ingurunean bizi direnentzat. Informazio gehiago eska dezakezu Udaleko Ingurumen Alorrarekin harremanetan jarritz.



¡ARGITALPEN BERRIA!

“EL MAR DE LA CUENCA DE PAMPLONA” LIBURUAREN AURKEZPENA



Humberto Astibia Aierra, zientzia biologikoetako doktorea eta liburuaren egilea, **urtarrilaren 24ean 18:30tan Liburutegi Publikoan** Iruñerriko historia geologikoa azaltzen duen harri eta fosilen inguruko lan hau aurkeztzen egongo da, idazkian Arangurengo Ibarra presentzia handia dauka.

“ARANGUREN IBARREKO ABERASTASUN NATURALA” ARGAZKI ERAKUSKETA

2024ko ingurumen argazki-lehiaketaren erakusket



Mayo La guardiana. Raúl Ayechu Ripodas

2025eko urtarrilaren 9tik 30era
Kultur Etxean, astelehenetik ostiralera, 10:00etatik 13:00etara eta 17:00etatik 21:00etara

TAILER FAMILIARRA: GOSARI ETA ASKARI OSASUNGARRIAK



Tailer praktikoa, aukera osasungarri eta jasangarri ezberdinetako elaborazio errazak barne hartzen dituena (tokikoa, sasoikoa, freskoa, ekologikoa eta lehen sektoreak hornitua), nutrizioaz giro lasaian hitz egiten den bitartean.
Urtarrilaren 24an gazteleraz
Otsailaren 14an euskaraz
Kultur etxean, 17:30etik 19:00etara
5 urtetik gorako haurrei zuzendua, pertsona heldu batek lagunduta.
Izen-ematea: 5 € familia unitate bakoitzeko.
Irakasleak: Elikalimen, nutrizionistak.

BARATZE EKOLOGIKOAREN TAILERRA: FRUTA-ARBOLEN INAUSKETA



Nola inausi fruta-arbolak modu orekatuan, kalitate handiagoko ekoizpena lortzeko.
Urtarrilaren 25ean, 11:00etatik 13:00etara.
Lekua: Mutiloako baratzeak.
Publiko gazte eta heldua.
Izen-ematea doakoa da.
Irakaslea: Oscar Ibáñez.

NAFARROAKO ELIKAGAI EKOLOGIKOEN ERAKUSKETA



Mutiloako Elikagai Ekologikoen Kontsumo Taldearen eta Ekoalde, produktu ekologikoen ekoizle nafartarren elkartearen, ate irekiak.
Bertako produktu ekologikoen erakusketa eta aukeratutako produktu batzuen dastaketa.
Urtarrilak 29, 18:30etan Kultur Etxean.



Jarduerak plaza mugatuak dituzte eta izen-emate ordenaren arabera esleitzen dira
Aranguren Ibarrean erroldatutakoek dute lehentasuna. Erroldatuta ez daudenen matrikularen prezioaren bikoitza ordainduko dute

EHUNA BIRZIKLATZEKO TAILERRA NERABEENTZAT



Ikasi zure arropa pertsonalizatzen eta eraldatzen originala eta berria bihurtuz. Praka bat ekarri, eta itxuraldatzen ikasi.
Urtarrilaren 31n, 17:30etatik 19:30etara
Kultur Etxean
Josten dakiten 10 eta 15 urte bitarteko haurrei zuzendua.
Izen-ematea: 3 €.
Irakaslea: Silvia Martinez, PausaDaMente.

PERFUME NATURALEN TAILERRA FAMILIAN



Otsailaren 1ean 11:10etik 13:30era.
Lekua: Kultur Etxea.
8 urtetik gorako haurrei zuzendua, pertsona heldu batek lagunduta.
Izen-ematea: 3 €
Irakaslea: Maika Heras.

“TOXIKORIK GABEKO” TAILERRA: ETXEKO GARBIKETA NATURAL ETA EKOLOGIKOAREN HASTAPENAK



Prestakuntza teorikoa eta praktikoa. Produktuak, disruptore endokrinoak, etiketen irakurketa, debekatutako nahasketak, gure arbasoen jakintzak...
Otsailaren 3an, 18:00etatik 20:00etara.

Lekua: Kultur etxea, Mutiloa.
Helduei eta 16 urtetik gorako gazteei zuzenduta dago.
Matrikula: 3€ pertsonako edo familia unitateko.
Hizlaria: Daniel Rodríguez Diego, Finca Domo Arbey.
Kontziliazio-zerbitzua emateko aukera.

INDAR-ENTRENAMENDU ESPEZIFIKOA EMAKUMEENTZAT



45 urtetik gorako emakumeentzako indar-entrenamendua eta entrenamendu konkurrentea. Kirol instalazioetan, asteazkenetan 17:00etatik 18:00etara.
I. txanda martxoaren 5etik 12ra
II. txanda martxoaren 19tik apirilaren 23ra

Plazak izen-ematearen ordenaren arabera esleituko dira. Bi txandetan izena eman daiteke, baina, jardueraren edukiera txikia denez, ezinbestekoa da gutxienez %80ko asistentzia, jarraipena ziurtatzeko.
Inskripzioa: 5 € txandako.
Imparte: Adeli Mendoza, entrenadora e instructora.

ELIKADURA JASANGARRI ETA OSASUNGARRIAREN TAILERRA: ELIKADURA ANTIINFLAMATORIOA



Otsailak 7, 18:00etatik 20:00etara.
Lekua: Kultur Etxea, Mutiloa.
Publiko gaztea eta heldua.
Izen-ematea doakoa da.
Irakaslea: Almudena Montero.

SORMEN TAILERRA: EMAKUME ZIENTIFIKOAK



Eskulan eta birziklapenaren bitartez diorama bat eraiki eta emakumek zientziari egindako ekarpena ezagutu.

Otsailaren 8a 11:30etatik 13:00etara.
8 eta 12 urteko huarrentzat zuzenduta.
Lekua: Kultur-etxea
Prezioa: 3€
Irakaslea: Silvia Martinez, PausaDaMente.

IKASI TE GOZO-GOZOAK PRESTATZEN SENDABELARREKIN



Sendabelar ezberdinak ezagutuko ditugu eta errezeta batzuk prestatuko ditugu (infusioa, egosketa, beratzea).

Otsailaren 17an, gazteleraz
Otsailaren 24an, euskaraz
17:30etik 20:00etara
Lekua: Kultur Etxea, Mutiloa.
Publiko gaztea eta heldua.
Izen-ematea: 3 €.
Irakaslea: Ainitze Sala

BARATZE EKOLOGIKOAREN TAILERRA: ILARGI-EGUTEGIAREN INTERPRETAZIOA



Otsailaren 21ean, 18:30etik 20:00etara.
Lekua: Kultur etxea.
Publiko gaztea eta heldua.
Izen-ematea doakoa da.
Irakaslea: Oscar Ibáñez.

EHUNA BIRZIKLATZEKO TAILERRA



Gure jantzien balio-bizitza luzatzen ikasteko. Ekarrri zure jantzia eta lagunduko dizugu.

Otsailaren 28an, 17:00etatik 19:00etara
Kultur Etxea
Publiko gaztea eta heldua.
Izen-ematea: 3 €.
Silvia Martinez, PausaDaMente.



ALOE VERA TAILERRA FAMILIAN

Produktuen erabilerak, laborantza, historia eta elaborazioa. Parte-hartzaile bakoitzak produktu pertsonalizatu bat sortuko du

etxera eramateko.
Martxoak 1, 11:15etatik 13:30era.
Lekua: Kultur Etxea.
7 urtetik gorako haurrak, pertsona heldu batek lagunduta.
Izen-ematea: 3 €
Irakaslea: Maika Heras

Jarduerak plaza mugatuak dituzte eta izen-emate ordenaren arabera esleitzen dira

Aranguren Ibarrean erroldatutakoek dute lehentasuna. Erroldatuta ez daudenek matrikularen prezioaren bikoitza ordainduko dute



“TOXIKORIK GABEKO” TAILERRA: SUKALDEAREN GARBIKETA NATURAL ETA EKOLOGIKOA



Sukaldearen garbiketa integrala egiteko irtenbide ekologikoekin eta osasungarriekin egiteko prestakuntza praktikoa.

Martxoak 3, 18:00etatik 20:00etara.
Lekua: Kultur etxea, Mutiloa.
Helduei eta 16 urtetik gorako gazteei zuzenduta dago.
Matrikula: 3€ pertsonako edo familia unitateko.
Hizlaria: Daniel Rodríguez Diego, Finca Domo Arbey.
Kontziliazio-zerbitzua emateko aukera.

TXAKURRAREKIN IBILALDI LASIAK IZATEKO AHOLKUAK



Ibilaldian sortzen diren hainbat egoera maneiatzeko oinarritzko tresnak.

I. TXAKURKUMEAk
Martxoak 12, 17:30etik 19:30era
II. ARAZOAK
DITUZTEN TXAKUR HELDUAK
Martxoak 26, 17:30etik 19:30era
Beloaran txakur zentroa
Adin nagusikoei zuzenduta, txakurrarekin.
Izen-ematea: 3 € tailer bakoitzeko.
CC Beloraneako Iosu Menendezek ematen du.

EHUNA BIRZIKLATZEKO TAILERRA



Gure jantzien balio-bizitza luzatzen ikasteko. Ekarrri zure jantzia eta lagunduko dizugu.

Martxoaren 28an, 17:00etatik 19:00etara
Kultur Etxea
Publiko gaztea eta heldua.
Izen-ematea: 3 €.
Irakaslea: Silvia Martinez, PausaDaMente.

25. ERRONKA: HASTAPENAK ORNITOLOGIAN



Ikasi zure inguruko 10 hegazti gutxienez ezagutzen, **Martxoak 28, ostirala 1 ordu teoria eta 18:00etatik 19:00etara**, Kultur Etxean.
Martxoak 29, larunbata, 1,5 praktika, 11:00etatik 12:30etara Mugartea parkean.
Publiko gaztea eta heldua (11-13 urteko haurrek heldu batekin joan behar dute).
Izen-ematea doakoa da.
Aranzadi Zientzia Elkarteak.



Aranguren Ibarra Zoriontsu Programako beste jarduera batzuk



TALDEKO OSASUNERAKO HEZKUNTZAKO JARDUERAK

Osasun-zentroko langileek antolatutako eta emanak, 12:00etatik 13:30era.

- ➔ **OSAGAI ANITZEKO ARIKETA TAILERRA,**
Urtarrilaren 22an (3. edizioa) eta apirilaren 9an (4. edizioa), 70 urtetik gorako pertsonentzat.
- ➔ **ELIKADURA OSAGARRIA,**
0 eta 12 hilabete artekoa, otsailaren 21ean.
- ➔ **OIN DIABETIKOA ZAINTEKO TAILERRA ETA PERTSONA HELDUENTZAKO AUTOZAINTEA TAILERRA,** martxoan.
- ➔ **LEHEN SOROSPENAK**
Oinarrizko bizi-euskarria pediatrian eta helduetan, apirilean.

📌 Izen-emateak eta tailerren ospakizunak Osasun Zentroan egiten dira.

HAZKUNTZA KONTZIENTE ETA ERRESPETUZKOARI ETA BULLYING-ARI BURUZKO HITZALDIAK

Sandra López familia-coaching-eko masterraren eskutik.

- ➔ **ARAUAK ETA MUGAK.** Sariak eta zigorrak. Otsailak 12.
- ➔ **KOMUNIKAZIO AFEKTIBOA GURE SEME-ALABEKIN.** Otsailak 19.
- ➔ **EGUNERATU ZURE EREDU EMOZIONALAK: SORTU ONGIZATEAREKIN KONEKTATZEN ZAITUZTEN OHITURA BERRIAK.** Otsailak 26.
- ➔ **LAGUNDU ZURE SEME-ALABEI HASERREA ETA HASERREA KUDEATZEN.** Apirilak 1.
- ➔ **ZER EZKUTATZEN DA NERABE ETA HAURREN DINAMIKA BORTITZEN AZPIAN?** Apirilak 8
- ➔ **ITZULPENA ETA INDARKERIAREN PREBENTZIOA ADIMEN EMOZIONALAREKIN.** Apirilak 15

TAILERRA: MENOPAUSIAREN ESANAHIA ALDATU,

3 saiokoa, María Muñoz sexu hezitzaileak emana. Otsaila eta martxoa

📌 Informazio gehiago eta izen-ematea Oinarrizko Gizarte Zerbitzuaren hurrengo buletinean.



NATURGUNEA

INGURUMENARI BURUZKO INFORMAZIOAREKIN ETA NATURGUNEAKO JARDUERA AGENDAREKIN EGUNEAN EGON NAHI DUZU?

BIDALI EZAIGUZU E-POSTA EDO WHATSAPPA



Mutiloa Plaza, z/g



948 29 38 66



medioambiente@aranguren.es



Jarrai gaitzazu:
Naturgunea Aranguren



medioambiente@aranguren.es



618 828 802 telefonora zure izena adieraziz