



BOLETÍN INFORMATIVO DEL AYUNTAMIENTO DEL VALLE DE ARANGUREN
SERVICIO SOCIAL DE BASE

www.aranguren.es



LUDOTECA DEL VALLE DE ARANGUREN



MAS INFORMACIÓN

INFANCIA Y FAMILIA

- PAG 2 → LUDOTECA Y LUDOTXIKI
- PAG 3 → LUDOTXIKI MATINAL Y LUDOTECA SÁBADOS

ESCUELA DE MADRES Y PADRES

- PAG 4 → TEATRO EDUCATIVO PARA FAMILIAS
- PAG 4 → TALLER DE LACTANCIA
- PAG 5 → TALLER FAMILIAR
- PAG 5 → SERVICIO DE ASESORÍA JURÍDICA

PERSONAS JÓVENES Y ADULTAS

- PAG 6 → GIMNASIO EN LA CALLE
- PAG 6 → SERVICIO DE ASESORÍA PSICOLÓGICA
- PAG 6 → TALLER REIKI

PERSONAS MAYORES

- PAG 7 → FUNCIONAMIENTO BÁSICO MÓVIL/ORDENADOR
- PAG 7 → CREA TU ÁLBUM DE FOTOS DIGITAL

PERSONAS MAYORES

- PAG 8 → INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN
- PAG 8 → NUESTRAS EMOCIONES
- PAG 9 → GIMNASIO PARA PERSONAS MAYORES

TE PUEDE INTERESAR

- PAG 10 → CHARLA: SER FELICES SIEMPRE
- PAG 10 → TALLERES CENTRO DE SALUD

Ludoteca

Valle de Aranguren (octubre-junio): lunes a viernes



Con el comienzo del curso escolar la Ludoteca del Valle de Aranguren abre de nuevo sus puertas a todos y todas los niños y niñas del Valle de Aranguren, que deseen amenizar su tiempo libre a través de juegos y actividades, nacidos/as entre los años 2014 y 2022 incluidos.

La Ludoteca Municipal del Valle de Aranguren se configura como un espacio lúdico educativo en el cual se trabaja el área de ocio, atendiendo a las necesidades de juego y experimentación de las criaturas, así como la estimulación en las áreas afectivas, sociales, cognitivas, motrices, y de expresión.

Se trabajarán de manera transversal conceptos como la coeducación, igualdad de género, la interculturalidad, el cuidado del medio ambiente, el fomento de la promoción de la salud.

HORARIOS:

- ▶ Lunes: 17:00 a 19:00 h. Inglés.
- ▶ Martes: 17:00 a 19:00 h. Castellano.
- ▶ Miércoles: 17:00 a 19:00 h. Inglés.
- ▶ Jueves: 17:00 a 19:00 h. Euskera.
- ▶ Viernes: 17:00 a 19:00 h. Castellano-Euskera.

FECHA DE INICIO:

- ▶ Viernes, 3 de octubre, a las 17:00 h.
- ▶ Final: viernes, 12 de junio 2026
- ▶ Lugar: Locales Ibaialde (Plaza Ibaialde).

CUOTAS:

- 25€ anual.
- 7€ mensual.
- 1€ días sueltos. *Inscripciones si existen plazas disponibles.*

DOS GRUPOS DE EDAD: GRUPO DE 4 A 7 AÑOS, Y GRUPO DE 8 A 12 AÑOS

Ludotxiki

Valle de Aranguren (noviembre-mayo): martes y jueves



Las puertas de la Ludotxiki están abiertas a todos/as madres y padres que quieran acudir junto con su bebé (entre 0 y 3 años) para disfrutar en familia de manera autodidacta en un local acondicionado con material didáctico para el juego.

Es un espacio lúdico que se cede a las familias del Valle para que disfruten de la compañía de su hijo e hija con materiales y juegos para niños y niñas entre 0 y 3 años.

A la Ludotxiki los niños y niñas siempre **deben acudir acompañados/as de una persona adulta** que se responsabilice del o la menor y esté con él o ella ya que, **este Servicio no cuenta con monitorado en el local.**

COMIENZO:

- Martes 4 de noviembre.
- Final: 29 de mayo del año 2026.
- Días: **martes y jueves.**

Horario: 17:00 h a 19:00 h.

- Cuota: 10 €.
- Lugar: Locales de Ibaialde (plaza Ibaialde)

PAGO CUOTA:

- La cuota se cobrará el primer día de asistencia en la sala donde se realiza la actividad.

Ludotxiki Matinal



Os informamos del Servicio de Ludotxiki Matinal para todas las madres y padres que quieran acudir junto con su bebé (entre 0 y 3 años) a un local acondicionado con materiales adecuados para el juego para disfrutar en familia de manera autodidacta.

Se trata de un espacio lúdico que se cede a las familias del Valle junto con materiales y juegos didácticos que encontrarán en el propio local para utilizarlos en compañía de su hijo o hija.

A la Ludotxiki Matinal, **los niños y niñas deben estar en todo momento acompañados/as de una persona adulta que se responsabilice de él/ella**, ya que, el Servicio **no cuenta con monitorado en el local.**

LA LUDOTXIKI MATINAL

está situada en los locales de Ibaialde de Mutilva (plaza Ibaialde).

COMIENZO

3 de Noviembre (lunes)
Final: 28 de Mayo del año 2026
Días: **lunes y viernes**
Horario: **11:00 h a 13:00 h.**

CUOTA

10 €.
Pago cuota: La cuota se cobrará el primer día de asistencia en la sala donde se realiza la actividad.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Llamar al Servicio Social 948 151 382 en horario de 9:00 a 14:00 h.

Ludoteca Sábados

(Locales de Ibaialde, plaza Ibaialde, Mutilva)



Para niños y niñas nacidos/as entre los años 2014 y 2022 incluidos, que deseen amenizar su tiempo libre a través de juegos y actividades.

HORARIOS:

- ▶ Sábados: 17:00 h. a 19:00 h.
- ▶ Comienzo: 4 de octubre (sábado).
- ▶ Cuota: 10€ anual.
- ▶ Final: 13 de junio del año 2026.
- ▶ Nota: Se requerirá un mínimo de 10 niños/as para realizar el servicio.

INSCRIPCIONES

- ▶ Ludoteca Ibaialde, Ludoteca sábados, Ludotxiki y Ludotxiki matinal **25 y 26 de septiembre.**
- ▶ Llamando al teléfono: **948 012 012** (gratuito para teléfonos con tarifa plana) en horario 8:00 a 18:00 h.
- ▶ En caso de existir plazas libres se podrá realizar la inscripción el primer día de la actividad.
- ▶ Las plazas serán limitadas, en caso necesario, se realizará sorteo.



FIESTA DE APERTURA LUDOTECAS:

PARA TODOS LOS NIÑOS/NIÑAS Y FAMILIAS DEL VALLE, QUE QUIERAN CONOCER EL ESPACIO Y LAS ACTIVIDADES DE LAS LUDOTECAS (AUNQUE NO ESTÉS APUNTADO/A)

Viernes 3 de octubre 17:00 h. en los locales Ibaialde. Con juegos, animación y merienda.

ENTRADA LIBRE

¡NO TE LA PIERDAS!!

TEATRO EDUCATIVO PARA FAMILIAS

ACTIVIDAD GRATUITA



Teatro Educativo para familias: madres, padres e hijos e hijas entre 9 y 13 años (preferentemente)



“Es mayor para tener teléfono”, “A ver si va a ser el único pringado de clase sin móvil”, “¿Cómo se enterará de los planes sin móvil?”.

Todo esto pasó por la cabeza de unos padres que han comprado el primer smartphone a su hijo de 12 años.

La noche que Asun quiere desconectar con sus amigas, y Kike ver el derby del siglo, se desmorona al ver que la compra del móvil ha podido tener consecuencias que no se esperaban.

- ▶ En este encuentro de teatro trataremos de reflexionar sobre la edad adecuada de acceso a un dispositivo móvil con acceso a internet de nuestros hijos e hijas y sus riesgos asociados.
- ▶ Para ello, realizaremos una encuesta anónima sobre el tema, seguido de la visualización de la obra “La Decisión”, y, por último, participaremos en un espacio de diálogo junto con personas profesionales sociales.

FECHAS: **Sábado 8 de noviembre**
LUGAR: **Casa de Cultura**

INSCRIPCIÓN: **En la taquilla media hora antes del inicio del teatro**

Taller de lactancia

TALLER GRATUITO



El Servicio Social del Ayuntamiento del Valle de Aranguren organiza un Taller de Lactancia dirigido a aquellas madres y familias que necesiten apoyo e información actual y científica (en colaboración con la Asociación Amagintza, Grupo de Apoyo a la lactancia y a la maternidad), sobre la lactancia materna y aspectos relacionados con la crianza de los hijos e hijas. En este Taller, se proporcionarán conocimientos y herramientas básicas a las madres que les permitan superar problemas que surgen en ocasiones con las lactancias cuando éstas quieren disfrutar de una lactancia exitosa.

Así mismo, se acompaña y empodera a las madres en la toma de decisiones reforzando su autoestima, contribuyendo a la formación de grupos de madres que se apoyen mutuamente en la crianza y no se haga en soledad.

FECHAS: **Inicio: Lunes 13 de octubre (una sesión al mes, los Lunes). Finalización: Lunes 11 mayo**
HORARIO: **10:30 - 12:30 h.**
LUGAR: **Casa de Cultura**

IMPARTE: **Carmen Martín**
INSCRIPCIÓN: **llamando al 948 012 012 en horario de 8:00 a 18:00 h. entre los días 1 y 6 de octubre**

TALLER FAMILIAR



Disfrutar de la crianza

Educación emocional aplicada a la vida real; porque la convivencia también se aprende.

Este Taller está dirigido a madres, padres y personas implicadas en la crianza y en la educación de la infancia y la adolescencia. Las familias necesitan espacios de apoyo emocional y educativo, este Taller ofrece un espacio donde los participantes entrenan habilidades emocionales clave para ellos/as mismos/as y para la crianza de sus hijos/as.

Cuando las madres y los padres aprenden a regular sus emociones, comunicarse mejor y acompañar a sus hijos e hijas con calma y claridad, toda la comunidad se beneficia: mejora el clima familiar, escolar y social.

FORMATO Y DURACIÓN:

- ▶ 8 encuentros presenciales de 2 horas de duración, dos sesiones al mes.
- ▶ Cada sesión se adapta al grupo y a retos reales de la crianza en cada etapa.
- ▶ Se comparten herramientas, no historias personales.
- ▶ Se crea un espacio cálido, libre de juicios y donde cada persona participa si lo desea, siempre desde el respeto y la libertad.

FECHAS: **Lunes: 29 de septiembre, 13 y 27 de octubre, 10 y 24 de noviembre, 15 de diciembre y 12 y 26 de enero**
HORARIO: **18:00 - 20:00 h.** LUGAR: **Colegio Público Irulegi**
IMPARTE: **Sandra López**, licenciada en INEF y Master en Coaching familiar, infantil y juvenil
INSCRIPCIÓN: **entre los días 23 y 25 de septiembre, llamando al 948 012 012**
Habrà servicio de conciliación, previa indicación en la inscripción

Servicio de asesoría jurídica para mujer y familia



El servicio de asesoría jurídica para mujer y familia, es un servicio dirigido a toda persona empadronada en el Valle de Aranguren, en el cual se facilita de manera gratuita información y asesoramiento sobre temas de familia (separaciones, divorcios, parejas de hecho, régimen económico matrimonial...), temas laborales (permisos de maternidad y paternidad, de lactancia, excedencias y permisos por cuidados, despidos...), prestaciones de la seguridad social (prestaciones de viudedad, orfandad...), disposiciones testamentarias; temas sobre violencia contra las mujeres (denuncias, órdenes de alejamiento...).

HORARIO DE ATENCIÓN:

Todos los lunes en horario de 10:00 a 12:00 h. en la segunda planta del Ayuntamiento del Valle de Aranguren (Plaza Mutiloa s/n).
Para más información y/o reservar cita en: Servicio Social de base. Teléfono: 948 151 382



USO DE LOS APARATOS DEL GIMNASIO EN LA CALLE



Dirigido a personas jóvenes y adultas.

Para aprender a usar los aparatos del gimnasio situado en el Paseo Ibaialde.

TALLER GRATUITO

FECHAS: 4 y 11 de octubre (sábados)

HORARIO: De 10:00 a 11:00 h.

INSCRIPCIÓN: del 29 de septiembre al 2 de octubre, llamando al 948 012 012 en horario de 8:00 a 18:00 h.

IMPARTE: Yolanda Urdiain, formadora deportiva

SERVICIO DE ASESORÍA PSICOLÓGICA GRATUITO PARA JÓVENES



Desde el área de Juventud y el área de Servicios Sociales del Ayuntamiento del Valle de Aranguren trabajamos por el cuidado de la salud mental.

Continuamos con el Servicio de Asesoramiento Psicológico gratuito para la juventud de entre 14 y 35 años empadronada en el Valle de Aranguren.

Se trata de un servicio de ayuda en cuestiones relacionadas con la psicología a través de la atención personalizada, directa e individualizada. Además de la realización de charlas y talleres sobre temas específicos de interés para la juventud del Valle.

PARA CITAS O MÁS INFORMACIÓN: De forma presencial en Aranetxea • 689 80 87 32 / 948 23 75 58 aranetxea@aranguren.es



TALLER DE REIKI



Este Taller de Nivel I de Reiki Usui Tibetano tiene como objetivo la toma de conciencia del cuerpo energético y poder canalizar la energía Reiki tanto para ti mismo, como para los demás usando las técnicas y posiciones que se aprenden en la parte práctica del curso de una manera fácil e intuitiva.

Reiki te ayuda a tener salud y a ser feliz, los dos objetivos primordiales del método. Se aprende la relación que existe entre nuestro estado energético general y nuestra salud en todos los niveles.

FECHAS Y HORARIO: 20 de noviembre (jueves) y 21 de noviembre (viernes), de 16:00 - 20:30 h.

LUGAR: En Casa de Cultura (plaza Eguzki)

IMPARTE: Laura Fayanás de Blas - maestra de Reiki

DIRIGIDO A: ciudadanía en general

INSCRIPCIÓN: Llamando al 948 012 012 en horario de 8:00 a 18:00 h. entre los días 27 y 30 de octubre

CUOTA: 10 € / (personas empadronadas) / 20 € (personas no empadronadas)

FUNCIONAMIENTO BÁSICO DEL MÓVIL/ORDENADOR

Manejo de aplicaciones: whatsapp, drive, la línea verde del valle, carpeta de salud ..., pasar fotos de móvil a ordenador, coger entradas por internet...y otros usos y dudas. Taller gratuito para personas mayores de 60 años (preferentemente).



► Este taller pretende acercar la tecnología a los mayores y ofrecer los recursos necesarios para ser más autónomos en el manejo de dispositivos y herramientas tecnológicas como el ordenador y el móvil.

► Está enfocado a todas las personas que necesiten aprender y resolver dudas sobre el uso básico del ordenador y del móvil, cómo gestionar archivos y almacenar fotos en otro dispositivo, el uso de WhatsApp...

► El taller se adaptará a las necesidades de conocimientos y al ritmo de los/las participantes.

► El taller será sobre todo de carácter práctico y es necesario que los participantes traigan el dispositivo (móvil, tablet u ordenador) con el que quieran practicar.



FECHAS: MIÉRCOLES, 22 Y 29 DE OCTUBRE Y 5 DE NOVIEMBRE ■ HORARIO: DE 11:00 A 13:00 H.

LUGAR: SALA DE ACTIVIDADES CLUB DE JUBILADOS, PRIMERA PLANTA EN PLAZA MUTILOA Nº 5

IMPARTE: COGOKIDS ■ INSCRIPCIÓN: DEL 7 AL 10 DE OCTUBRE, LLAMANDO AL 948 012 012

TALLER "CREA TÚ ALBUM DE FOTOS DIGITAL Y TARJETAS CON CANVA: INFORMÁTICA AVANZADA"

¿Quieres realizar un álbum con tus fotos del verano? O, ¿hacer una postal de cumpleaños/navideña? O, ¿prefieres enviar una invitación para una celebración a tu familia y amigos/as?



Actividad gratuita dirigida para personas mayores de 60 años preferentemente.

Si tienes conocimientos básicos de informática y te gustaría realizar alguna de estas actividades o similares, te esperamos en este Taller para que aprendas a diseñar las cosas que te gustan con fotos e imágenes.

IMPORTANTE: imprescindible traer tu propio ordenador portátil o tablet.



FECHAS: MIÉRCOLES: 12, 19 Y 26 DE NOVIEMBRE

HORARIO: DE 11:00-13:00 H.

LUGAR: CLUB DE JUBILADOS

INSCRIPCIÓN: DEL 3 AL 6 DE NOVIEMBRE LLAMANDO AL 948 012 012

INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN: ESTRATEGIAS PARA EL BIENESTAR INTERIOR



Dirigido a personas mayores de 60 años (principalmente).

En este Taller, fundamentalmente práctico, se trabajarán entre otros temas:

- Estrategias para inducir un estado corporal de calma como paso previo a la Meditación.
- Estrategias de Respiración para disminuir la toxicidad de los pensamientos.
- Meditación I: calma corporal y sensación de abandono.
- Meditación II: concentración mental: estrategias.
- Meditación III: visualización, desconexión mental y "momentos de silencio".



FECHAS → INICIO: VIERNES 17 DE OCTUBRE HASTA 29 DE MAYO
HORARIO: LOS VIERNES DE 11:00-12:30 H. ■ **CUOTA** 50€ PERSONAS EMPADRONADAS/100€ PERSONAS NO EMPADRONADAS
INSCRIPCIÓN: DEL 6 AL 9 DE OCTUBRE, LLAMANDO AL 948 012 012 EN HORARIO DE 8:00H A 18:00H.
LUGAR: SALA 5 DEL POLIDEPORTIVO DE MUTILVA ■ **IMPARTE:** LOURDES DÍEZ, PSICOTERAPEUTA DEL BIENESTAR

TALLER: "NUESTRAS EMOCIONES, LO QUE NOS PREOCUPA Y CÓMO MANEJARLO DE FORMA SALUDABLE"



Taller gratuito para personas mayores de 60 años (preferentemente).

▶ Hablar de nuestras emociones, de aquello que nos preocupa, no siempre es fácil. A veces no sabemos cómo abordarlo, y en otras ocasiones no contamos con las personas que puedan comprendernos y mostrarnos la empatía que necesitamos.

▶ En este taller vamos a crear un Espacio de Confianza, Seguro, para compartir cómo nos sentimos, y aprender a comprender qué sucede en el proceso emocional: sensación emocional, pensamientos, conducta, y aspectos físicos que acompañan a toda emoción.



FECHAS: MIÉRCOLES: 29 DE OCTUBRE Y 5 Y 12 DE NOVIEMBRE ■ **HORARIO:** DE 11:00-13:00 H.
INSCRIPCIÓN: DEL 14 AL 17 DE OCTUBRE LLAMANDO AL 948 012 012, (GRATUITO PARA TELÉFONOS CON TARIFA PLANA)
LUGAR: SALA DE ACTIVIDADES CLUB DE JUBILADOS, PRIMERA PLANTA EN PLAZA MUTILOA Nº 5
IMPARTE: LOURDES DÍEZ, PSICOTERAPEUTA DEL BIENESTAR

USO DE LOS APARATOS DEL GIMNASIO EN LA CALLE



Dirigido a personas mayores de 60 años, preferentemente. Curso gratuito.



Para aprender a usar los aparatos de este gimnasio situado en el Paseo Ibaialde.



FECHAS: 18 Y 25 DE OCTUBRE (SÁBADOS) DE 10:00 A 11:00 H.
INSCRIPCIÓN: DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE OCTUBRE
LLAMANDO AL 948 012 012 EN HORARIO DE 8:00 A 18:00 H.
IMPARTE: YOLANDA URDAIN, FORMADORA DEPORTIVA

FORMACIÓN BÁSICA PARA PERSONAS ADULTAS

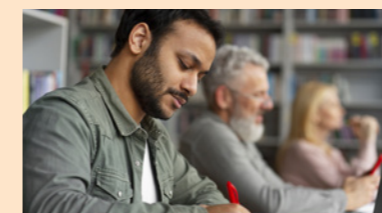
Dirigido a personas que necesitan afianzar la lectura y/o escritura y adquirir conocimientos básicos de cálculo matemático.

La formación es impartida por profesorado del Centro Público de Educación Básica de Personas Adultas "José M^o Iribarren".



LUGAR: EN LOS LOCALES DE LA JUBILOTECA (BAJOS DEL CENTRO DE SALUD) DE MUTILVA
HORARIO: LUNES Y MIÉRCOLES DE 15:30 A 17:30 H.
FECHA DE INICIO: SEGUNDA QUINCENA DE SEPTIEMBRE
PARA MÁS INFORMACIÓN: SERVICIO SOCIAL DE BASE DEL AYUNTAMIENTO DEL VALLE ARANGUREN (PLAZA MUTILOA S/N, MUTILVA, TELÉFONO: 948 151 382)

CASTELLANO PARA PERSONAS EXTRANJERAS



El Centro Público de Educación Básica de Personas Adultas "José María Iribarren" de Pamplona imparte cursos gratuitos de formación en castellano con el fin de dotar al alumnado de los recursos de comprensión y expresión del idioma.



MATRÍCULA → DEL 2 AL 8 DE SEPTIEMBRE DE MANERA ON-LINE O PRESENCIALMENTE EN EL CENTRO PÚBLICO "JOSE MARÍA IRIBARREN" EN LA C/ BARTOLOMÉ DE CARRANZA Nº5 EN PAMPLONA. TELÉFONO: 848 43 04 00.
MÁS INFORMACIÓN: CPEBPA JOSÉ MARÍA IRIBARREN - CENTRO PÚBLICO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE PERSONAS ADULTAS JOSÉ MARÍA IRIBARREN (NAVARRA.ES)

>CHARLA “Ser felices siempre”: beneficios que nos aporta el yoga en la salud: física, mental y emocional



Tratará sobre los cinco puntos de la salud que se trabaja en el yoga y de qué forma equilibra y armoniza nuestra vida facilitando estados de felicidad.

Con el Dr. Alfredo Iglesias-Druva. Director médico de la Escuela @yogasanatanadharma. Formador de profesores de yoga.

- ▶ Actividad gratuita, dirigida a personas jóvenes y adultas.
- ▶ Fecha: viernes 26 de septiembre.
- ▶ Hora: 19:00 h.
- ▶ Lugar: Casa de Cultura (entrada libre hasta completar aforo).

>TALLER

Alimentación complementaria de 0 a 12 meses

- ▶ Fecha del taller: a partir de septiembre de 2025.
- ▶ Horario: a determinar.
- ▶ Lugar: Sala Multiusos del Centro de Salud de Aranguren (Avenida Pamplona frente nº 11, al lado de la entrada de la jubiloteca).
- ▶ Imparte: Camino Castiglione y Esther García, enfermeras del CS Aranguren.
- ▶ Dirigido a: madres y padres con hijas e hijos menores de un año o que están esperando la llegada de un pequeño en sus casas, hablaremos sobre la alimentación en la edad de 0 a 12 meses de vida.
- ▶ Inscripciones: pedir información en consulta de enfermería de pediatría a partir de septiembre de 2025.

>TALLER

Sobre manejo de inhaladores



- ▶ Fecha del taller: 10/12/2025.
- ▶ Horario: 11:30h a 13:30h.
- ▶ Lugar: Sala Multiusos del Centro de Salud de Aranguren (Avenida Pamplona frente nº 11, al lado de la entrada de la jubiloteca).
- ▶ Imparten: enfermeras del Centro de Salud de Aranguren.
- ▶ Dirigido a: personas con tratamiento de inhaladores de forma crónica (desde los 15 años de edad).
- ▶ Inscripciones: en admisión del Centro de Salud de Aranguren, a través de cualquiera de los profesionales del centro de salud.

>TALLER

Envejecer con salud

- ▶ Fecha del taller: 5 sesiones de 2 h.:
23/09/25 • 30/09/25 •
07/10/25 • 14/10/25 •
21/10/25
- ▶ Horario: 11 h. a 13 h.
- ▶ Lugar: Sala Multiusos del Centro de Salud de Aranguren (Avenida Pamplona frente nº 11, al lado de la entrada de la jubiloteca).
- ▶ Dirigido a: personas mayores de 60 años de edad, con ganas de reflexionar sobre la etapa última de la vida y desarrollar recursos y habilidades para vivirla de la forma más saludable y activa y así mejorar su calidad de vida
- ▶ Inscripciones: en admisión del centro de salud de Aranguren o a través de cualquiera de los profesionales del centro de salud