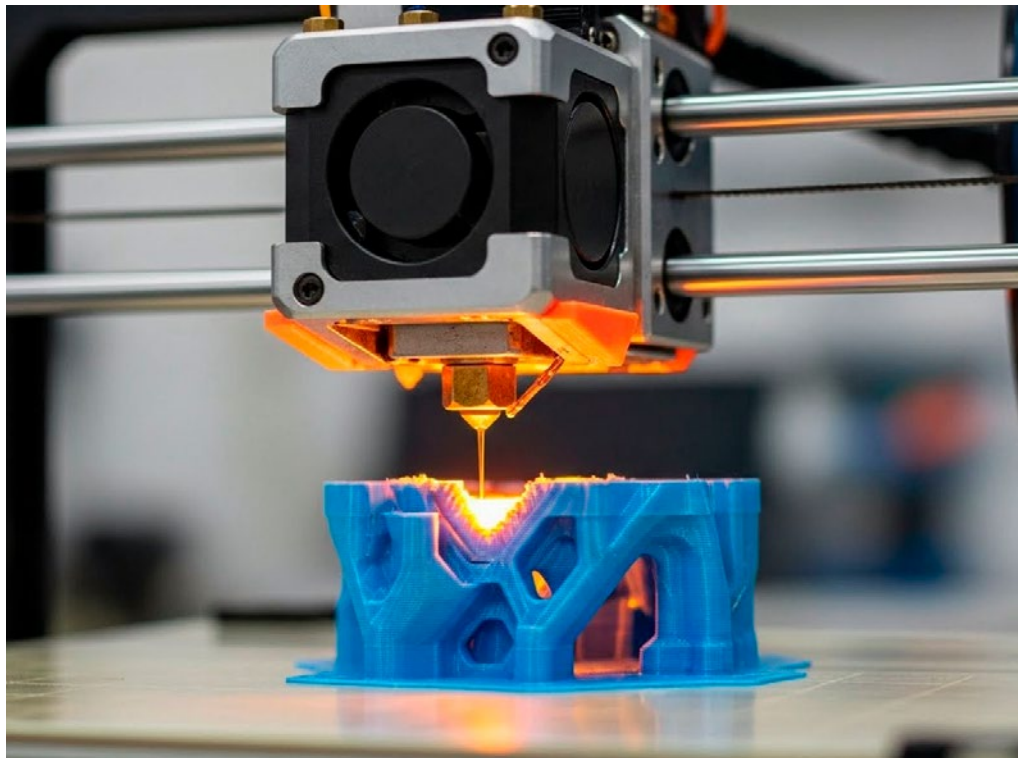




SERVICIO DE JUVENTUD

www.aranguren.es



ACTIVIDADES JUVENILES OCTUBRE-DICIEMBRE 2026



DL NA 1441-2024



Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua

Instituto
Navarro de
la Juventud



Nafarroako
Gazteriaren
Instituta



punto de información
juvenil | gazteriaren
informazio gunea
Mutliva-Mutlloa

PROGRAMAS

ASESORÍA PSICOLÓGICA



Este programa está pensado para ti: un espacio de confianza y escucha, donde podrás hablar de lo que te preocupa, resolver inquietudes y encontrar apoyo profesional sin juicios ni etiquetas. Junto al **Servicio Social de Base**, ponemos en marcha la **Asesoría Psicológica gratuita para jóvenes de 14 a 35 años**.

Recuerda: pedir ayuda es un acto de valentía y cuidado personal. No hace falta "tocar fondo" para acercarse: la asesoría también puede servirte para aclarar dudas, mejorar tu bienestar o prevenir situaciones de estrés.

Estamos aquí para acompañarte, ya que sabemos que hacerse un hueco en el mundo no siempre es fácil. Surgen dudas, preocupaciones, miedos o situaciones que a veces cuesta manejar en solitario.



2014-1990



Citas, martes 8:00 – 11:00



9:30 – 13:30



espaciojoven31192@aranguren.es
689 80 87 32
juventud@aranguren.es
948 23 75 58



Gratuito



Castellano



Espacio Joven 31192
Gaztegueña



PROGRAMAS

ACOMPañAMIENTO ESCOLAR SOCIOEDUCATIVO

Este curso volvemos a poner en marcha el Programa de Acompañamiento Escolar Socioeducativo, pensado para jóvenes de **4º, 5º y 6º de Primaria y 1º y 2º de la ESO**. El programa será llevado a cabo por el equipo educativo, que estará acompañando y ayudando a crear un ambiente de apoyo donde cada participante pueda avanzar a su ritmo.

En cada sesión, se realizará una hora de tareas y otra de actividades como ha venido siendo habitual. Sin embargo, este año el programa trae muchas novedades y un formato actualizado. Estos ayudan a reforzar la convivencia y a trabajar valores como la cooperación, el respeto y el trabajo en equipo.

Debido a la alta demanda de años anteriores, este año seguimos ampliando el programa para establecer dos grupos de trabajo; lunes y miércoles o martes y jueves, en horario de 17:00 a 19:00.



4º, 5º y 6º de Primaria /
1º y 2º de la ESO



Lunes y miércoles o
martes y jueves



17:00 – 19:00



Del 10 al 21
de septiembre



Gratuito



Castellano y euskera



Espacio Joven 31192
Gaztegunea



ACTIVIDADES



LARUNBATAK BERPIZTU

Revive los sábados

Todos los sábados por la mañana de octubre a diciembre habrá actividades dirigidas a jóvenes nacidos entre 2014 y 1996 (las edades de inscripción variarán según la actividad).

Una programación variada con propuestas de ocio, deporte, creatividad y mucho más. ¡Revive los sábados!

OCTUBRE

TALLER DE CERÁMICA

Edad: 2014-1996.

Día: 10, 17 y 24 de octubre.

Horario: 11:00-13:00 .

Inscripciones: 22-30 de septiembre (máximo 15-20 personas).

Precio: 15 € personas empadronadas y 25 € personas no empadronadas.

Idioma: castellano y euskera.

Lugar: Espacio Joven 31192 Gaztegunea.

SALIDA MICOLÓGICA ULTZAMA

Edad: 2014-1996.

Día: 3 de octubre.

Horario: 11:00-13:30.

Inscripciones: 10-15 de septiembre. (máximo 50 personas).

Precio: 8 € personas empadronadas y 12 € personas no empadronadas.

Idioma: castellano y euskera.

Lugar: Navarra.

CASA DEL TERROR - HALLOWEEN

Edad: 2014-1996.

Día: 31 de octubre.

Horario: 11:00-13:30.

Precio: gratuito.

Idioma: castellano y euskera.

Lugar: Espacio Joven 31192 Gaztegunea.



NOVIEMBRE

TALLER DE DISEÑO E IMPRESIÓN 3D

Día: 7, 14 y 21 de noviembre.

Horario: 11:00-14:00.

Inscripciones: 5-16 de octubre. (Máximo 15-20 personas).

Precio: 20 € personas empadronadas y 30 € personas no empadronadas.

Idioma: castellano y euskera.

Lugar: Espacio Joven 31192 Gaztegunea.

EXCURSIÓN POZAS ARNEDILLO

Día: 28 de noviembre.

Horario: 11:00-14:00.

Inscripciones: 20-30 de octubre. (máximo 50 personas).

Precio: 5 € personas empadronadas y 10 € personas no empadronadas.

Idioma: castellano y euskera.

Lugar: Navarra o La Rioja.

DICIEMBRE

TALLER DE DECORACIÓN NAVIDEÑA + CHOCOLATADA

Día: 12 de diciembre.

Horario: 11:00-14:00.

Inscripciones: 16-27 de noviembre.

Precio: gratuito.

Idioma: castellano y euskera.

Lugar: Espacio Joven 31192 Gaztegunea.

VISITA FERIA DE NAVIDAD

Día: 19 de diciembre.

Horario: 11:00-13:00.

Inscripciones: 16-27 de noviembre.

Precio: gratuito.

Idioma: castellano y euskera.

Lugar: Espacio Joven 31192 Gaztegunea.



CONECTA ARANGUREN

Taller de bienestar emocional

¿Te gustaría entender mejor lo que sientes, aprender a gestionar el estrés y mejorar tus relaciones con otras personas?

Te ofrecemos un espacio grupal y participativo para adolescentes de 12-16 años, pensado para aprender de forma más práctica herramientas para el bienestar emocional.

A lo largo de 6 sesiones se trabajará la identificación y expresión de emociones, la gestión del estrés y la ansiedad, la autoestima y la resolución de conflictos. También conoceremos recursos de apoyo disponibles en el municipio.

Un espacio seguro y de confianza para compartir, aprender y llevarte herramientas que puedas utilizar en tu día a día.



2014-2010



Martes, jueves o viernes de octubre o noviembre (a concretar con el profesional)



17:00 - 18:30 (a concretar con el profesional)



Del 22 al 30 de septiembre (máximo 20 personas)



Gratuito



Castellano



Espacio Joven 31192
Gazteguea

TALLERES Y CURSOS

TALLER DE ESCRITURA



¿Te apasiona escribir o inventar historias? Este taller está pensado para todas aquellas personas con ganas de crear y aprender de la escritura en un ambiente dinámico y participativo.

Habrà dos grupos adaptados por edades: uno para jóvenes de 12 a 16 años y otro para personas de 17 a 30 años, con actividades y propuestas ajustadas a cada grupo.

Además, podrás escribir y trabajar con textos tanto en castellano como en euskera, para que cada participante pueda expresarse en el idioma con el que se sienta más cómodo o incluso desarrollar su creatividad en ambos.

Descubre nuevas formas de escribir, comparte tus historias y deja volar tu imaginación. ¡Te esperamos!



2014-2010 / 2009-1996



Un miércoles al mes
de octubre a mayo



19:00 - 20:00



Del 22 al 30
de septiembre
(máximo 12 personas)



Gratuito



Castellano y euskera



Espacio Joven 31192
Gaztegunea



CLUB DE LECTURA JOVEN

Si te gusta leer y compartir las impresiones de tus lecturas con otras personas, únete a nuestro Club de Lectura Joven, un espacio para descubrir nuevas historias, intercambiar opiniones y disfrutar de la lectura de una forma diferente.

Habrás dos grupos adaptados por edades: uno para jóvenes de 12 a 16 años y otro para personas de 17 a 30 años, para que cada grupo pueda disfrutar de lecturas y debates acordes a sus intereses.

Se leerá un libro al mes, que comentaremos en las sesiones del club a través de dinámicas, debates y actividades relacionadas con la obra. Además, las lecturas podrán realizarse tanto en castellano como en euskera, para que cada participante pueda escoger el idioma en el que prefiera leer.

Sumérgete en nuevas historias, intercambia puntos de vista y disfruta de la lectura en un espacio pensado para jóvenes lectores.

¡Anímate a participar!



2014-2010 / 2009-1996



Dos jueves al mes
(máximo 20 personas)



19:00 - 20:00



Gratuito



Castellano y euskera



Espacio Joven 31192
Gaztegunea



TALLERES Y CURSOS

CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

¿Sabrías cómo actuar ante una emergencia?

En este curso aprenderás las nociones básicas de primeros auxilios para responder de forma rápida y eficaz en situaciones que pueden ocurrir en el día a día.

El curso se celebrará durante el mes de octubre, con una duración de 5 sesiones de 4 horas, todos los martes de 16:30-20:30 h. Al finalizarlo se te otorgará un certificado.

A través de una formación práctica y dinámica, adquirirás conocimientos sobre actuación ante accidentes, heridas, quemaduras, atragantamientos, reanimación cardiopulmonar (RCP) y otras situaciones de emergencia que se pueden dar en tu día a día, que pueden ayudarte a salvar una vida.

¡Reserva tu plaza!



2012-1996



6, 13, 20, 27 de octubre
y 3 de noviembre



16:30 - 20:30



Del 10 al 21 de septiembre
(máximo 20 personas)



Gratuito

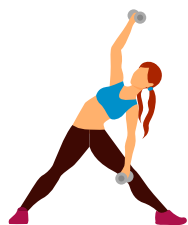


Castellano y euskera



Espacio Joven 31192
Gaztegunea





ACTIVIDADES

¡ACTÍVATE EN EL ESPACIO JOVEN!



¿Te apetece moverte, entrenar y pasarlo bien?

En nuestro Espacio Joven ponemos en marcha clases de entrenamiento funcional pensadas para jóvenes, con ejercicios dinámicos y adaptados a todos los niveles.

- Mejora tu fuerza, resistencia y coordinación
- Entrena en grupo y disfruta del ambiente

¡Ven a probarlo y descubre una forma diferente de ponerte en forma!

¡Te esperamos!



2011-1996



7, 14, 21 y 28 de octubre (miércoles)



19:00 – 20:00



Del 22 al 30 de septiembre (máximo 20 personas)



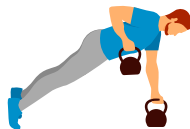
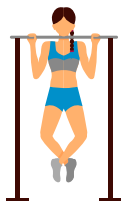
Gratuito



Castellano y euskera



Espacio Joven 31192 Gaztegunea



ACTIVIDADES

CLASES DE SALSA & BACHATA VIBES



¿Plan aburrido?

¿Quedarte en casa?

¡Mejor ven a mover el cuerpo con nosotros!

El Espacio Joven te trae unas clases de Salsa y Bachata para que aprendas, sudas un poco y, sobre todo, ¡te lo pases genial!

- Aprende pasos básicos
- Conoce gente nueva
- Música top y buen ambiente

Solo necesitas ganas de pasarlo bien.

¡Te esperamos!

Plazas limitadas... y sí, se llenan rápido.



2011-1996



4, 11, 18 y 25 de noviembre
(miércoles)



19:00 – 20:00



Del 13 al 23 de octubre
(máximo 25 personas)



Gratuito



Castellano y euskera



Espacio Joven 31192
Gaztegueña



ACTIVIDADES

ARANPRIX

¿Preparados/as para un mes lleno de risas, adrenalina y competición?



Este año se recupera el antiguo formato de Intercuadrillas; Los viernes 13, 20 y 27 de noviembre llega ARANPRIX, unas tardes en las que las cuadrillas serán las auténticas protagonistas.

Os enfrentaréis a una gran competición repleta de pruebas y desafíos que pondrán a prueba vuestra destreza, agilidad, ingenio, coordinación y trabajo en equipo. Cada reto será diferente, por lo que tendréis que demostrar que vuestra cuadrilla sabe adaptarse a cualquier situación.

Solo la cuadrilla más completa conseguirá alzarse con la victoria...

Y, por supuesto, habrá un premio especial para la cuadrilla ganadora.

Mueve a tu cuadrilla y ven con ganas de disfrutar de unas tardes diferentes.

¡Es el momento de demostrar que vuestra cuadrilla merece proclamarse campeona del ARANPRIX!



2010-1996



13, 20 y 27 de noviembre



20:00



Del 19 de octubre al 7 de noviembre



15 € por cuadrilla



Castellano y euskera



Espacio Joven 31192
Gazteguea



ACTIVIDADES

EXPOSICIONES DE ARTE

¿Pintas, haces fotos, ilustraciones, esculturas o cualquier otra disciplina artística? En el Espacio Joven queremos dar visibilidad al talento de la juventud poniendo a vuestra disposición un lugar donde exponer vuestras obras.

Este espacio está pensado para que jóvenes artistas puedan mostrar sus creaciones, compartirlas con otras personas y dar a conocer su trabajo.



2014-1996



Castellano y euskera



Sala de artes del Espacio Joven 31192 Gaztegunea





ACTIVIDADES

ANIMARANETXEA NAVIDAD

Estas vacaciones escolares no hay excusas para el aburrimiento: en Animaranetxea te esperan mañanas llenas de diversión y nuevas experiencias.

Podrás disfrutar de actividades pensadas para todas las ganas de pasarlo bien: desde talleres de manualidades y cocina, deportes, excursiones y juegos en grupo. Cada día será diferente, con nuevas propuestas que harán que quieras repetir el próximo año.

Las actividades tendrán lugar durante los días de vacaciones escolares de Navidad, en un ambiente seguro, cercano y lleno de energía. Es la ocasión perfecta para probar cosas nuevas, conocer gente y vivir la magia de la Navidad en buena compañía.

¡Ven y únete a la aventura navideña de Animaranetxea! Tu amigo invisible te espera con un regalo pensado para ti...



2014-1996



21, 22, 23, 24, 28, 29,
30 y 31 de diciembre
y 1 de enero



09:30 - 13:30



Del 3 al 13
de noviembre



15 € personas empadronadas
25 € personas no
empadronadas (del 15 al
17 de diciembre)



Castellano y euskera



SERVICIOS

VOY Y VENGO

Como ya va siendo tradición, desde el Día de la Juventud e incluido el verano, contamos con el servicio de **VOY Y VENGO 2026**, que busca prevenir los accidentes de tráfico derivados del consumo de alcohol y otras sustancias entre la población mayor de 16 años, dando siempre prioridad a la juventud hasta 30 años.

Este año los destinos y horarios han sido consensuados con los representantes juveniles de los Concejos del Valle y para dar por finalizado el servicio esta temporada contamos con el Nafarroa Oinez.



NAFARROA OINEZ
ZIZUR MAYOR y GALAR - 4 €

18 de octubre

Ida: 9:30

Vuelta: 19:30

Os animamos a que, si todavía no los habéis hecho, os deis de alta en la web <https://aranguren.voyyvengo.es>, a través de la cual se comprarán los billetes.

Como siempre, los y las menores de 18 años, deberán entregar la autorización, que podrá descargarse desde la web del Ayuntamiento o solicitarla en el **Espacio Joven 31192 Gaztegunea**.

SERVICIOS



CINEFÓRUM MENSUAL

Cada mes se organizan dos Cinefórum, uno en euskera y otro en castellano, ofreciendo una programación variada con diferentes géneros, temáticas y estilos para que siempre haya propuestas para todos los gustos.

Tras cada proyección, quienes lo deseen podrán participar en un coloquio para comentar la película, intercambiar opiniones y descubrir nuevas perspectivas en un ambiente cercano y participativo.

Dos películas al mes, dos idiomas y un mismo objetivo: disfrutar del cine, compartir ideas y vivir cada historia de una forma diferente.



2014-1996



Último fin de semana del mes



Gratuito



Castellano y euskera



Espacio Joven 31192 Gaztegunea





SERVICIOS

PODCAST

¡Llega el Podcast del Espacio Joven 31192 Gaztegunea!

Estrenamos un nuevo proyecto donde la voz de la juventud es la protagonista.

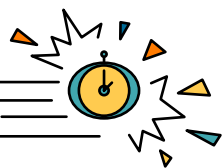
Se va a crear un podcast hecho por y para jóvenes, en él se van a tratar temas actuales sobre el valle y su juventud.

Estamos abiertos a propuestas sobre temas y personas que puedan acudir. ¡Os escuchamos!

Será un espacio libre, dinámico y divertido donde compartir ideas, historias, anécdotas... sobre personas jóvenes del valle de Aranguren.

Acércate e infórmate.





SERVICIOS

CONCURSILLO 31192

¡Llega el Concursillo de los Martes!

¿Crees que lo sabes todo?

¡Pon a prueba tus conocimientos con El Concursillo 31192!

Atento/a los martes a las 20:30 h a nuestras historias de Instagram, donde se publicarán una serie de preguntas en formato encuesta sobre temáticas muy variadas sobre el valle, cultura, deporte, actualidad e historias y mucho más..

Participar es muy sencillo: solo tendrás que responder a las encuestas desde nuestras historias de Instagram. Además de pasar un buen rato, podrás optar a diferentes premios a lo largo del curso.

Cada martes, un nuevo reto. ¿Serás capaz de acertarlas todas?

¿Cómo funciona?

- Responde correctamente a las preguntas en nuestras historias.
- **Cuanto más rápido contestes, más puntos conseguirás.**
- Las personas más rápidas liderarán el ranking y cada mes habrá premio al ganador o ganadora.

Cada semana habrá un tema diferente, atención a nuestro boletín de whatsapp, donde puede que haya alguna pista...

Síguenos en Instagram y activa las notificaciones para no perdértelo.

Martes, 20:30 h, solo 1 hora. ¿Serás de los más rápidos/as?



SERVICIOS

COMUNIDAD DE WHATSAPP



¿Quieres enterarte de todo lo que pasa en el Espacio Joven 31192 Gaztegunea sin perderte nada?

Hemos creado una **Comunidad de WhatsApp** donde compartimos toda la información al momento:

- Actividades y eventos
- Novedades del podcast
- Fechas del Círculo Juvenil
- Recordatorios del concursillo
- Y muchas sorpresas más

Cada lunes sobre las 20:30 h enviamos las novedades y recordatorios de la semana para que estés al día de todo.

Es la forma más rápida y cómoda de estar al día de todo lo que organizamos.

- Recibe avisos directos
- No te pierdas ninguna actividad
- Infórmate antes que nadie

Pregunta en nuestro Espacio para que te añadamos.

¡Forma parte de la comunidad y mantente conectado/a!



INFORMACIÓN



Las plazas para los talleres, cursos y actividades son limitadas. El desarrollo de la actividad queda sujeto a un mínimo de inscripciones. En caso de que no se alcance dicho mínimo, la actividad quedaría suspendida.

En caso de llenarse la actividad, se adjudicará por sorteo entre las personas inscritas dando prioridad a la juventud empadronada en el Valle de Aranguren. Posteriormente al sorteo se avisará a las personas admitidas vía SMS.

Para realizar la inscripción es necesario llamar al **948 012 012** en horario de 8:00 a 18:00 horas, o en la web del Ayuntamiento a través de este código QR, pinchando en el botón INSCRIPCIÓN A ACTIVIDADES.

Cualquier cambio que se produzca en la programación se publicará en las redes sociales y en la página web del Ayuntamiento.



ÁREA DE JUVENTUD



juventud@aranguren.es



948 23 75 58

ESPACIO JOVEN 31192 GAZTEGUEA



espaciojoven31192@aranguren.es



689 80 87 32



@ej31192gg



Espacio Joven 31192
Gazte Gunea



Avda. Anaitasuna, 27
31192 Mutilva