



BOLETÍN INFORMATIVO DEL AYUNTAMIENTO DEL VALLE DE ARANGUREN

SERVICIO SOCIAL DE BASE

www.aranguren.es


LUDOTECA DEL VALLE DE ARANGUREN



MÁS INFORMACIÓN

INFANCIA Y FAMILIA

- PAG 2** → LUDOTECA Y LUDOTXIKI
PAG 3 → LUDOTXIKI MATINAL Y LUDOTECA SÁBADOS
PAG 4 → DIAGNÓSTICO DE INFANCIA
PAG 5 → LECTURA EN VOZ ALTA - MASAJE INFANTIL
PAG 6 → DISFRUTAR DE LA CRIANZA - RISOTERAPIA EN FAMILIA
PAG 7 → REFLEXIÓN ACCESO MENORES A MÓVILES - ASESORÍA JURÍDICA FAMILIAR

PERSONAS JÓVENES Y ADULTAS

- PAG 8** → TEATRO EDUCATIVO SOBRE BULLYING - ASESORÍA PSICOLÓGICA JUVENTUD
PAG 9 → BIENESTAR EMOCIONAL - RESIGNIFICANDO LA MENOPAUSIA
PAG 10 → SEPARACIONES CON RESPETO

PERSONAS MAYORES

- PAG 10** → NUEVO SERVICIO RESPIRO FAMILIAR
PAG 11 → FUNCIONAMIENTO MÓVIL - INICIACIÓN MEDITACIÓN
PAG 12 → CREA TU ÁLBUM FOTOS DIGITAL - CASTELLANO PERSONAS EXTRANJERAS
PAG 13 → ENFOQUE DIALÓGICO - SERVICIO BARNAHUS
PAG 14 → TALLERES DEL 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 2015 y 2023 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 y 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, 2 de octubre,** a las 17:00 h.
 - ▶ Final: Viernes, 11 de junio 2027
 - ▶ 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



responsabilice del o la menor y esté con él o ella ya que, este Servicio no cuenta con monitorado en el local.

- COMIENZO:

Martes 3 de noviembre.

Final: 27 de mayo del año 2027.

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	COMIENZO	CUOTA	PARA MÁS INFORMACIÓN
está situada en los locales de Ibaialde de Mutilva (plaza Ibaialde).	6 de Noviembre (viernes) Final: 28 de Mayo del año 2027 Días: lunes y viernes Horario: 11:00 h a 13:00 h.	10 €. Pago cuota: La cuota se cobrará el primer día de asistencia en la sala donde se realiza la actividad.	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 traves de juegos y actividades.

- HORARIOS:

 - ▶ Sábados: **17:00 h. a 19:00 h.**
 - ▶ Comienzo: **sábado 3 de octubre.**
 - ▶ Cuota: 10 € anual.
- ▶ Final: sábado 12 de junio de 2027.
 - ▶ Nota: Se requerirá un mínimo de 10 niños/as para realizar el servicio.

INSCRIPCIONES

Ludoteca Ibaialde, Ludoteca sábados, Ludotxiki y Ludotxiki matinal 28 y 29 de septiembre, llamando al 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.



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 2 DE OCTUBRE 17:00 H. EN LOS LOCALES IBAIALDE

Con juegos, animación y merienda.

ENTRADA LIBRE

¡NO TE LA PIERDAS!!

La infancia del Valle de Aranguren toma la palabra



El Diagnóstico de Infancia avanza incorporando las voces de niñas, niños, familias y agentes del municipio
El Valle de Aranguren continúa avanzando en la elaboración de su

Diagnóstico de Infancia, un proceso impulsado por el Ayuntamiento para conocer mejor cómo viven las niñas y niños del Valle, qué espacios y servicios utilizan, qué valoran y qué necesidades y propuestas plantean para mejorar su entorno.

Y para conocer su realidad, nada mejor que escuchar directamente a sus protagonistas. Durante los campamentos municipales de Semana Santa y de verano, se están realizando Talleres participativos con chicas y chicos de entre 3 y 11 años. A través de mapas, dibujos, conversaciones y dinámicas adaptadas a las diferentes edades, nos han hablado de los parques, las piscinas y el deporte, que tienen un papel muy importante en su vida cotidiana y en sus relaciones; pero también trasladan propuestas para mejorar los espacios existentes, disponer de nuevas posibilidades para jugar o ampliar las alternativas culturales y de ocio.

LAS FAMILIAS TAMBIÉN TIENEN MUCHO QUE DECIR

La mirada de las niñas y niños se está complementando con la de sus familias. Tras cada

campamento urbano se recoge una encuesta donde madres y padres ofrecen sus puntos de vista. Entre las aportaciones recogidas aparecen cuestiones relacionadas con la conciliación familiar, los campamentos, los parques y espacios cubiertos, la variedad de actividades deportivas, culturales y artísticas, las necesidades de las diferentes edades o la información sobre los recursos existentes.

¿Y AHORA QUÉ?

Durante los próximos meses continuará la escucha y la participación activa de la infancia del Valle, sus familias, los tres colegios, así como profesionales, entidades y otros agentes relacionados con la Infancia. De vuestra participación y de la de vuestras hijas e hijos depende que el resultado del Diagnóstico sea lo más fiel posible para mejorar la calidad de vida de nuestra infancia.

El camino que nos queda:

AGOSTO-SEPTIEMBRE

Continuamos escuchando a la infancia, a las familias y a otros agentes del Valle a través de talleres, actividades y paseos familiares.

SEPTIEMBRE-OCTUBRE

Encuestas a niños y niñas y a las familias a través de los Colegios y Escuelas Infantiles del Valle.

OCTUBRE

Análisis y contraste de toda la información obtenida en el proceso participativo.

NOVIEMBRE-DICIEMBRE

Exposición itinerante para la presentación pública de los resultados del Diagnóstico.

El Diagnóstico sigue abierto. Porque para conocer el Valle que viven nuestras niñas y niños, necesitamos escuchar todas las miradas.

Si eres familia, trabajas con infancia o quieres aportar tu visión, puedes hacerlo a través del siguiente enlace o código QR:
<https://www.aranguren.es/diagnostico-de-la-infancia-del-valle-de-aranguren/>



Taller de lactancia

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.

FECHAS: Inicio: JUEVES 5 de noviembre (una sesión al mes, los JUEVES)
FINALIZACIÓN: jueves 10 de junio
HORARIO: 11:00-13:00 h.

LUGAR: en Casa de Cultura.
IMPARTE: Carmen Martín
INSCRIPCIÓN: llamando al 948012012 en horario de 8:00 a 18:00 h. entre los días 19 y 22 de octubre.

TALLER

Lectura en voz alta, familias lectoras



A abundan los estudios e investigaciones que insisten en un aspecto crucial con respecto a la comprensión lectora y el gusto por la lectura: la existencia de libros en los hogares y las actividades de lectura por parte de las madres y padres, guardan una directa relación con el rendimiento escolar de los hijos y su deseo de leer.

La lectura en voz alta se ha revelado como uno de los medios más eficaces de iniciar e interesar a los niños/as en el mundo de la lectura y,

como consecuencia, de ayudarles a ser lectores competentes.

Los niños/as a los que se les lee asiduamente en voz alta están expuestos a un flujo de palabras considerablemente superior al que reciben quienes no escuchan lecturas de libros.

FECHAS: JUEVES: 4 y 18 de noviembre, 2 y 30 de diciembre, 13 y 27 de enero
HORARIO: 17:30-19:00 h.
LUGAR: Casa de Cultura
IMPARTE: Patxi Bueno Aramendía, terapeuta familiar
DIRIGIDO A: madres y padres con criaturas entre 0 y 10 años

INSCRIPCIÓN: llamando al 948 012 012 en horario de 8:00 a 18:00 h. entre el 19 y 22 de octubre

Habrà servicio de conciliación si hay un número mínimo de solicitudes; en el caso en que no salga el servicio, puedes acudir a la sesión con tu hija o hijo.

TALLER

Masaje infantil



Desde el Servicio Social se organiza un Taller de masaje infantil para madres y padres con sus bebés de entre 1 mes a 12 meses, no caminantes. Taller gratuito.

► Se impartirá una primera parte práctica en la que se realiza el aprendizaje de la técnica del Masaje Infantil y en una segunda parte en la que abordará el desarrollo teórico de diversos temas relacionados con la importancia del contacto y del masaje infantil, así como las diferentes etapas de crecimiento y modificaciones del masaje.

- En la última parte del Taller se deja espacio para tratar temas de crianza que puedan preocupar en ese momento.
- Así mismo, se trabajará en la importancia de la corresponsabilidad en la crianza.

FECHAS: 17 y 24 de octubre y, 7 y 14 de noviembre
HORARIO: 11:00-12:30 h.
LUGAR: Locales Ibaialde, en plaza Ibaialde
IMPARTE: Carmen Martín

DIRIGIDO A: madres y padres con bebés entre 1 y 12 meses
INSCRIPCIÓN: llamando al 948 012 012 en horario de 8:00 a 18:00 h. entre el 6 y el 9 de octubre

TALLER FAMILIAR

Disfrutar de la crianza



Para familias que quieren comprender, acompañar y educar con vínculo, límites y responsabilidad a sus hijos e hijas. Taller gratuito. Esta formación ofrece a las familias un catálogo de sesiones prácticas, cercanas y aplicables a la vida real. No son charlas teóricas ni una colección de “recetas rápidas”.

Es un espacio para comprender qué pasa en casa, ampliar la mirada y llevarse herramientas concretas para acompañar con calma, claridad y confianza.

FORMATO Y DURACIÓN:

- 6 encuentros presenciales de 2 horas de duración, una sesión cada dos semanas.
- Se crea un espacio cálido, libre de juicios y donde cada persona participa si lo desea, siempre desde el respeto y la libertad.
- Cada sesión se adapta al grupo y a retos reales de la crianza en cada etapa.
- Porque entender, ayuda, pero saber qué hacer cuando llega el momento es lo que marca la diferencia.

LUNES: 19 de octubre, 3 (martes), 16 y 30 de noviembre, 14 de diciembre y 11 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 6 y 9 de octubre, llamando al 948 012 012

Habrà servicio de conciliación, previa indicación en la inscripción y llegando a un número mínimo de solicitudes

RISOTERAPIA EN FAMILIA



Cuando reímos, estamos en el presente, sin permitirte pensar en el pasado ni en el futuro, incluidas las preocupaciones. La risa compartida refuerza los lazos afectivos, aumenta nuestra confianza en los demás, es una comunicación pura y directa. Cuando ríes, disfrutas apreciando pequeñas cosas de la vida y compruebas que la FELICIDAD está cerca de ti si sabes apreciarla.

COMO:

- Mediante técnicas de risoterapia, juegos, dinámicas, relajación y música.

RISOTERAPIA EN FAMILIA: (madres/padres con sus hijas e hijos a partir de 4 años)
LUGAR: ala 1-2 del Polideportivo de Mutilva
FECHA: sábado 14 de noviembre
HORARIO: de 17:00 a 19:00 h.

IMPARTE: Yolanda Montero Martínez.
Taller Gratuito
INSCRIPCIONES: llamando al 948 012 012 en horario de 8:00 a 18:00 h. entre los días 26 y 29 de octubre

REFLEXIÓN SOBRE EL ACCESO DE PERSONAS MENORES DE EDAD A DISPOSITIVOS MÓVILES CON INTERNET



Dirigido a: Personas, familias y/o colectivos que trabajan y/o están en contacto con el universo infanto-juvenil

Como madres, padres y/o personas que estamos y/o trabajamos cada día con niñas, niños y adolescentes, una de nuestras mayores preocupaciones surge respecto al acceso que tienen a los dispositivos con acceso a internet y el riesgo que ello conlleva, entre otras cuestiones, nos preguntamos, ¿hay una edad exacta a la que un niño o una niña puede acceder a estos aparatos?

Hace un tiempo, nació un movimiento que agrupa a cientos de familias preocupadas por los efectos nocivos derivados del uso no adecuado de dispositivos con acceso a internet. La iniciativa es “Adolescencia libre de móviles”, y puedes encontrar más información en el siguiente enlace: <https://www.almna.org/>

- El Valle de Aranguren no es ajeno a la preocupación por este tema, y ya existen personas y colectivos, al igual que desde el Ayuntamiento, que están movilizándose y trabajando en ello.
- Desde el Servicio Social queremos formar un Grupo de Trabajo participativo sobre este tema, para unificar esfuerzos entre todas las personas y/o colectivos.
- Como recordareis, antes del verano recogimos varios contactos de personas interesadas en reflexionar y profundizar en esta cuestión preguntándoles sobre vuestra disponibilidad, os agradecemos vuestras respuestas.
- Por ello, os convocamos a una **REUNIÓN DIALÓGICA** el **JUEVES 15 de OCTUBRE a las 16:00 h. (duración 2 horas)** en la **Sala Multiusos del Ayuntamiento del Valle**, entrada puerta trasera (atrio) para así, comenzar a abordar esta preocupación entre todas las personas que queramos reflexionar y dialogar sobre esta cuestión.

- Si estás interesado o interesada en participar te esperamos en esta reunión.

Si necesitas más información, puedes ponerte en contacto en el teléfono del Servicio Social 948 151 382.

Puedes hacerlo a través del siguiente enlace o código QR



Ofrecemos información y guías sobre el uso seguro de pantallas y nuevas tecnologías en el siguiente enlace: <https://portalsalud.navarra.es/es/adicción-a-tecnologías>



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

TEATRO EDUCATIVO

Sobre el bullying y la prevención del suicidio en la infancia y adolescencia



Dirigida a chicas y chicos entre 13 a 17 años, familias y personas que trabajan y/o están en contacto con el mundo adolescente.

- El suicidio es una de las principales causas de muerte no natural entre las personas jóvenes.
- Todas las entidades educativas, sociales, sanitarias, culturales y comunitarias comparten la responsabilidad de crear espacios seguros y atentos ante esta situación.
- Este Proyecto artístico de SANAGI.11, combina la fuerza emocional del teatro con un coloquio guiado por un psicólogo/a.

- La obra permite que las personas jóvenes se identifiquen emocionalmente y, el coloquio, abre un espacio seguro para resolver dudas y derribar mitos.
- El tono cercano, respetuoso y humano de la obra genera un impacto real.
- Así mismo, rompe el silencio sobre este tema delicado, sensibiliza, ofrece recursos reales y fomenta una comunidad más empática y protectora.

FECHAS: viernes 6 de noviembre
HORARIO: 19:30 h. (90 minutos)
LUGAR: Casa de Cultura

ACCESO GRATUITO: hasta completar el aforo
ACTRICES Y DIRECCIÓN: Yolanda Montero y Montse Zabalza (SANAGI.11)

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.

El objetivo es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la juventud mediante la intervención y la prevención en salud mental, principalmente a

través de consultas individuales, grupales o de pareja, y colaborando con el equipo educativo en la impartición de talleres y dinámicas sobre temas específicos de interés para la juventud del Valle.

PARA CITAS O MÁS INFORMACIÓN:
De forma presencial en el Espacio Joven 31192

Tel. 689 80 87 32 / 948 23 75 58
Email: espaciojoven31192@aranguren.es

TALLER DE BIENESTAR EMOCIONAL



Este Taller está dirigido a personas jóvenes y adultas y es gratuito.

Descubre el camino hacia el BIENESTAR EMOCIONAL para ello, te proponemos:

- Vivir en paz y equilibrio en ti. Aprender a llevar la atención hacia dentro antes de reaccionar hacia fuera.
- Un paseo por tus emociones: alegría y tristeza, miedo, rabia y asco; culpa y vergüenza; heridas emocionales; ansiedad y estrés.
- Se trata de un recorrido progresivo para trabajar el bienestar emocional paso a paso.

- Te invitamos a conocer herramientas prácticas para el autocuidado emocional lo que te permitirá evitar discusiones, frustraciones y malestar y, de esta manera, aprovechar mejor tu tiempo y sentirte una persona más plena.

FORMATO Y DURACIÓN:

6 ENCUENTROS PRESENCIALES DE 2 HORAS DE DURACIÓN, DOS SESIONES AL MES.

- Cada sesión se adapta al grupo.
- Se crea un espacio cálido, libre de juicios y donde la persona participa si lo desea, siempre desde el respeto y la libertad.

FECHAS: lunes 26 de octubre, 9 y 23 de noviembre, 9 (miércoles) y 21 de diciembre y 18 de enero
HORARIO: 18:00-20:00 h.
INSCRIPCIÓN: entre el 14 y el 20 de octubre, llamando al 948 012 012
LUGAR: Colegio Público Irulegi
IMPARTE: Sandra López, licenciada en INEF y Master en Coaching familiar, infantil y juvenil

CHARLA Y TALLER: "RESIGNIFICANDO LA MENOPAUSIA"



Dirigido a mujeres entre 40 y 60 años. Taller gratuito.

- Este Taller redefine la menopausia, no como un declive inevitable ni un periodo plagado de síntomas indeseados, sino como un proceso que se puede vivir de forma enriquecedora y amable.
- Muchas mujeres enfrentan esta etapa con incertidumbre y desinformación. Esto genera mucho desconcierto y muchas veces una sensación de tener que

resignarse porque no hay nada o poco que hacer.

- Este Taller capacita a las mujeres para comprender los cambios hormonales y físicos que experimentan.
- Con un enfoque integrador y personalizado se promueve el autocuidado y la auto aceptación contribuyendo a su bienestar integral en este ciclo de la vida.

CHARLA INFORMATIVA: "Perspectivas que harán cambiar tu visión sobre la menopausia"

FECHA: martes 17 de noviembre
HORARIO: 17:30-19:30 h.
LUGAR: Colegio Público San Pedro
IMPARTE: María Muñoz Cobo, Educadora Sexual por la UPNA

TALLER SOBRE LA MENOPAUSIA

FECHA: martes 24 de noviembre y 1 de diciembre
HORARIO: 17:30-19:30 h.
LUGAR: Colegio Público San Pedro
IMPARTE: María Muñoz Cobo, Educadora Sexual por la UPNA

INSCRIPCIÓN: entre el 3 y el 6 de noviembre Llamando al 948 012 012

“SEPARACIONES CON RESPETO”: CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN



Desde el Servicio Social de Base se ha puesto en marcha una Campaña de sensibilización e información sobre el proceso de una separación o un divorcio abordándolo desde el respeto entre las dos partes.

Se trata de acompañar y capacitar a las personas que están atravesando por esta complicada situación, a reflexionar sobre sus pensamientos y actos, y, las consecuencias que todo esto tiene sobre su situación familiar. Esta Campaña pone en conocimiento los temas y aspectos a tratar en un acuerdo de separación.

Así mismo, se explican habilidades y herramientas de comunicación para lograr que los progenitores pasen del enfrentamiento a una actitud colaborativa que, les permita alcanzar acuerdos y evitar la escalada del conflicto.

Para ello se ofrece ayuda a las familias en sus procesos para acercarlas a un mutuo acuerdo que les producirá bienestar, tanto a ellas, como a sus hijas e hijos.

Si te interesa este tema, puedes llamar al **Servicio Social al teléfono 948 151 382** y pedir una cita para tener más información.

NUEVO SERVICIO DE RESPIRO FAMILIAR



Desde el Servicio Social de Base del Ayuntamiento del Valle de Aranguren os hacemos llegar la información inicial sobre la puesta en marcha de un servicio de respiro familiar. Mediante esta información inicial queremos recoger la demanda e interés de la población en relación a dicho servicio.

El servicio de respiro familiar tiene como objetivo prestar atención de carácter no permanente a personas con dependencia, permitiendo a sus cuidadores disponer de momentos de descanso, ocio y tiempo libre.

¿En qué consiste el servicio?

Servicio para familiares y personas mayores y/o dependientes que necesitan apoyo en el acompañamiento de estas personas. El servicio realiza actividades de acompañamiento a las personas dependientes para realizar actividades de ocio dentro del propio domicilio o fuera del mismo.

¿A quién va dirigido?

Los beneficiarios del servicio serán aquellas personas que cuenten con valoración de dependencia y/o grado de discapacidad, que aun teniendo recursos para su atención exista sobrecarga en el cuidador principal.

Entendemos por cuidador principal, aquella persona que asume la mayor responsabilidad en la atención y apoyo diario de quién tiene la dependencia o discapacidad.



SI ESTAS INTERESADO/A EN ESTE SERVICIO O QUIERES AMPLIAR LA INFORMACIÓN PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON EL SERVICIO SOCIAL DE BASE DEL VALLE DE ARANGUREN. TELÉFONO: 948 151 382

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, Drive, Google Maps, Carpeta de Salud y otras aplicaciones, entre otros temas que sean de interés (uso de la Línea Verde del Valle, coger entradas por internet...).

El taller se adaptará a las necesidades de conocimientos y el 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, 14, 21 Y 28 DE OCTUBRE

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

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

IMPARTE: COCOKIDS

INSCRIPCIÓN: DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE OCTUBRE, 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 9 DE OCTUBRE

HASTA 28 DE MAYO

HORARIO: LOS VIERNES DE 10:30-12:00 HORAS

CUOTA 50 € PERSONAS EMPADRONADAS/100 € PERSONAS NO EMPADRONADAS

INSCRIPCIÓN: DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE OCTUBRE,

LLAMANDO AL 948 012 012 EN HORARIO DE 8:00H A 18:00 H.

LUGAR: SALA 4 DEL POLIDEPORTIVO DE MUTILVA

IMPARTE: LOURDES DÍEZ, PSICOTERAPEUTA DEL BIENESTAR

TALLER CREA TU ALBÚM 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 con CANVA las cosas que te gustan con fotos e imágenes.

IMPORTANTE: imprescindible traer tu propio ordenador portátil o tablet.



FECHAS: MIÉRCOLES: 11, 18 Y 25 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

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.



Los cursos tienen una duración cuatrimestral y comienzan en septiembre.

Las clases se imparten en horarios de mañana, sobremesa y tarde. Las sesiones tienen una duración de hora y media o dos horas, durante tres o cuatro días a la semana.

Existen varios niveles de aprendizaje, que van desde alfabetización hasta avanzado.



MATRÍCULA

A PARTIR DEL 1 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)

►ENFOQUE DIALÓGICO:

El potencial transformador del diálogo



El Servicio Social del Valle de Aranguren apuesta y trabaja activamente, en su atención a las personas usuarias, con la metodología del Enfoque Dialógico

► Las personas profesionales del Servicio han participado en las formaciones organizadas por Gobierno de Navarra, junto con profesionales de las áreas de Salud, Servicios Sociales y Educación que, prestan atención y/o realizan tareas relacionadas con el sistema de protección a la infancia.

► Nuestro objetivo es mejorar las competencias e impulsar la atención integral y centrada en la

persona a través de la mejora de los modelos de acompañamiento a las familias, niñas, niños y adolescentes.

► Este nuevo Enfoque es una forma de pensar junto con otras personas, a través del diálogo, para encontrar nuevas soluciones y posibilidades de actuación en situaciones que nos preocupan, procesos de desarrollo y/o contextos complejos.

► Su finalidad es ayudar y acompañar a las personas a empoderarse para que puedan implementar nuevas posibilidades a las dificultades que se presentan en su día a día.

► Como características del Enfoque Dialógico, podemos destacar: escuchar a las demás personas sin juzgar y sin interrumpir; respetar todas las opiniones (todas son válidas, aunque no coincidan con la mía); reparto igualitario de los turnos de palabra; hablar de preocupaciones en lugar de problemas; respetar los silencios en los diálogos, ya que también construyen al igual que las palabras y también, la recogida de notas públicas.

SI TE INTERESA ESTE TEMA, PUEDES LLAMAR AL SERVICIO SOCIAL AL TELÉFONO 948 151 382 Y PEDIR UNA CITA PARA TENER MÁS INFORMACIÓN

►SERVICIO BARNAHUS DE GOBIERNO DE NAVARRA:

Atención integral a niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia sexual



¿Qué es Barnahus?

Barnahus es un servicio especializado y amigable donde se atiende de forma coordinada a niñas, niños y adolescentes que han podido ser víctimas de violencia sexual.

En un mismo espacio te ofrecemos atención, psicológica, educativa, jurídica, social y médica por profesionales que te escuchan y te acompañan.

El objetivo es evitar que revivas lo sucedido, garantizando tu bienestar en todo momento.

¿Qué servicios te ofrece Barnahus?

- Acogida y orientación a la familia
- Información jurídica y acompañamiento legal
- Atención psicológica especializada
- Valoración médica si es necesaria

Contacto:

Periodo escolar: lunes a viernes de 9:00 a 19:00 h.

No lectivo y vacaciones escolares: lunes a viernes de 9:00 a 15:00 h.
barnahus@navarra.es - 848 430 296

112 atenderá las llamadas que se realicen fuera del horario de apertura al público

TALLERES DEL CENTRO DE SALUD

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DE 0 a 12 MESES (PEDIATRIA)

- **Fecha del taller:** 23 de septiembre 2026
- **Horario:** 11-13 h.
- **Lugar:** Sala Multiusos del Centro de Salud de Aranguren (Avenida Pamplona frente nº 11, al lado de la entrada de la jubiloteca).
- **Imparte:** Esther García y Edurne Lecea. 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 2026.

CÓMO MANEJAR LA CARPETA DE SALUD

- **Fecha del taller:** 07/10/2026
- **Horario:** 11:30 a 13:30 h.
- **Lugar:** Sala Multiusos del Centro de Salud de Aranguren (Avenida Pamplona frente nº 11, al lado de la entrada de la jubiloteca).
- **Imparte:** Personal administrativo del CS Aranguren.
- **Dirigido a:** Personas interesadas en conocer y aprender a manejar la Carpeta de Salud. Durante la sesión se explicará la forma de acceder a la aplicación, navegar por la carpeta, consultar informes, resultados de pruebas, revisar citas y gestionar las diferentes opciones disponibles.

PRIMEROS AUXILIOS EN ADULTOS. SOPORTE VITAL BÁSICO PARA ADULTOS

- **Fecha del taller:** 2 sesiones de 2 h. 08/10/2026 - 15/10/2026
- **Horario:** 11:30h a 13:30 h.
- **Lugar:** Sala Multiusos del Centro de Salud de Aranguren (Avenida Pamplona frente nº 11, al lado de la entrada de la jubiloteca).
- **Imparte:** Naiara Donamaria y Ana Aragon. Enfermeras del CS Aranguren.
- **Dirigido a:** Dirigido a personas interesadas en adquirir conocimientos básicos para actuar en situaciones de emergencia, como atagantamientos, pérdida de consciencia, paradas cardiorrespiratorias y otros accidentes frecuentes. Una formación práctica y sencilla para aprender cómo actuar ante una emergencia.
- **Inscripciones:** En admisión del Centro de Salud de Aranguren, a través de cualquiera de los profesionales del centro de salud.

TALLER DE DOCUMENTO DE VOLUNTADES ANTICIPADAS

El Documento de Voluntades Anticipadas (DVA) (también llamado testamento vital o instrucciones previas) es el documento legal donde manifiestas qué cuidados sanitarios deseas o rechazas recibir si en el futuro sufres una enfermedad irreversible y pierdes la capacidad de decidir por ti mismo.

- **Fecha taller:** 28/10/26
- **Horario:** 17:30 a 19:30 h.
- **Lugar:** Sala Multiusos del Centro de Salud de Aranguren (Avenida Pamplona frente nº 11, al lado de la entrada de la jubiloteca)
- **Imparten:** Begoña Cano e Irantzu Izeta (Médica y Trabajadora Social del CS Aranguren).
- **Inscripciones:** En admisión del Centro de Salud de Aranguren, a través de cualquiera de los profesionales del centro de salud.



PRIMEROS AUXILIOS EN PEDIATRIA. SOPORTE VITAL BÁSICO EN PEDIATRIA

- **Fecha del taller:** 2 sesiones de 2 h. 19/11/26 - 26/11/26
- **Horario:** 11:00h a 13:00 h.
- **Lugar:** Sala Multiusos del Centro de Salud de Aranguren (Avenida Pamplona frente nº 11, al lado de la entrada de la jubiloteca)
- **Imparte:** Juana Larrayoz y Laura López. Enfermeras de pediatría del CS Aranguren
- **Dirigido a:** Madres, padres y personas que tengan en su entorno niños, con ganas de aprender sobre atagantamientos, primeros auxilios y soporte vital básico en la edad pediátrica, donde el tiempo y la habilidad salvan la vida de los más pequeños
- **Inscripciones:** En admisión del Centro de Salud de Aranguren, a través de cualquiera de los profesionales del centro de salud.

