



ARANGUREN IBARREKO UDALAREN INFORMAZIO BULETINA

OINARRIZKO GIZARTE ZERBITZUA



ARANGUREN IBARREKO LUDOTEKA



NABARMENTZEKO

HAURTZAROA ETA FAMILIA

- 2. OR → LUDOTEKA ETA LUDOTXIKIA
- 3. OR → GOIZEKO LUDOTXIKIA ETA LARUNBATETAKO LUDOTEKA
- 4. OR → HAURTZAROAREN DIAGNOSTIKOA
- 5. OR → OZENKI IRAKURTZEA - HAURRENTZAKO MASAJEA
- 6. OR → HAZKUNTZAZ GOZATZEA - IRRITERAPIA FAMILIARTEAN
- 7. OR → HAUSNARKETA: ADINGABEAK ETA MUGIKORRETARAKO SARBIDEA - FAMILIENTZAKO LAGUNTZA

GAZTE ETA HELDUAK

- 8. OR → ANTZERKI HEZIGARRIA BULLYINGARI BURUZ - GAZTEENDAKO AHOIKULARITZA PSIKOLOGIKOA
- 9. OR → ONGIZATE EMOZIONALA - MENOPAUSIA BIRDEFINITZEN
- 10. OR → ERRESPEZUOKO BANANTZEAK

ADINEKOENTZAT

- 10. OR → FAMILIEN ATSEDENERAKO ZERBITZU BERRIA
- 11. OR → MUGIKORREAREN FUNTZIONAMENDUA MEDITAZIORAKO HASTAPENAK
- 12. OR → ARGAZKI ALBUM DIGITALAK SORTZEN ATZERRITARRENTZAKO GAZTELANIA
- 13. OR → IKUSPEGI DIALOGIKOA—BARNAHUS ZERBITZUA
- 14. OR → OSASUN ETXEO TALERRAK

Aranguren Ibarreko Ludoteka: (urria-ekaina): astelehenetik asteazkenera



Lkasturtearen hasierarekin batera, Aranguren Ibarreko Ludotekak berriz ere atek irekiko dizkie 2015 eta 2023 bitartean (biak barne) jaio eta beren denbora libreja jolas eta jardueren bidez arindu nahi duten Ibarreko haur guztiei.

Aranguren Ibarreko Udal Ludoteka aisialdirako gune hezitzailea da. Bertan haurren jolas eta esperientzio beharrak kontuan hartuz aisialdiaren arloa lantzen da, baita beste arlo batzuen estimulazioa ere: arlo afektiboa, soziala, kognitiboa, mugimendua eta adierazkortasuna ere.

Zeharka landuko dira hezkidetzak, genero-berdintasuna, kulturartekotasuna, ingurumenaren zaintza eta osasunaren sustapena bezalako kontzeptuak.

ORDUTEGIA:

- ▶ Astelehena: 17:00etatik 19:00etara. Ingelesa.
- ▶ Asteartea: 17:00etatik 19:00etara. Gaztelania.
- ▶ Asteazkena: 17:00etatik 19:00etara. Ingelesa.
- ▶ Osteguna: 17:00etatik 19:00etara. Euskara.
- ▶ Ostirala: 17:00etatik 19:00etara. Gaztelania-Euskara.

HASIERAKO DATA:

- ▶ Urriaren 2a, ostirala, 17:00etan.
- ▶ Bukaera: 2027ko ekainaren 11, ostirala.
- ▶ Lekua: Ibaialdeko lokalak (Ibaialde Plaza).

KUOTAK:

- 25 € urtea.
- 7 € hilabetea.
- 1 € egun solteak, *izen-ematea plazak badaude egingo da.*

BI ADIN TALDE: 4-7 URTEKOEN TALDEA ETA 8 URTEKOENA

Aranguren Ibarreko Ludotxikia (azaroa-maiatz): astearte eta ostegunak



Ludotxikiko atek zabalik daude beren 0 eta 3 urte bitarteko umeekin etorri nahi diren guraso guztientzat, lokala familian eta era autodidaktan jolasteko egokitutako material didaktikoa dauka.

Ibarreko familiei lagatzen zaizkien jolasgune bat da, haien seme-alabekin batera 0 eta 3 urte bitarteko material eta jokuekin goza dezaten.

Ludotxikira haur adingabearen ardura hartuko duen **heldu batekin joan beharko** da beti, Zerbitzuak ez baitu begiralerik lokalean.

HASIERA:

- Urriak 3, asteartea.
- Bukaera: 2027ko maiatzak 27.
- Egunak: astearte eta ostegunak.

- Ordutegia: 17:00etatik 19:00etara.
- Kuota: 10€.
- Lekua: Ibaialdeko lokalak (Ibaialde plaza).

KUOTAREN ORDAINKETA:

- Kuota jarduerara etortzen den lehen egunean kobratuko da jarduera egiten den aretoan bertan.

Goizeko Ludotxikia



Jakizue Goizeko Ludotxikia zerbitzua dugula, beren umetxoarekin batera (0-3 urte) areto egokitu batera joan nahi duten guraso guztientzat. Lokala behar bezala moldatu da jolaserako, familiarrean era autodidaktan gozatzeko.

Jolas gunea Ibarreko familien eskura jarri da, bai eta aretoan bertan dauden material eta jolas hezigarriak ere, seme-alabekin batera erabiltzeko.

Goizeko Ludotxikian, **haurrek uneoro haietaz arduratuko den heldu batekin egon beharko dira**, Zerbitzuak ez baitu begiralerik lokalean.

GOIZEKO LUDOTXIKIA

Mutiloako Ibaialde lokaletan kokatzen da (Ibaialde plaza), eta astelehen eta ostiraletan dago zabalik.

HASIERA

Azaroak 6 (ostirala).
Amaiera: 2026ko maiatzak 28.
Egunak: astelehen eta ostiralak.
Ordutegia: 11:00etatik 13:00etara.

KUOTA

10 €.
Kuotaren Ordainketa: Kuota jarduerara etortzen den lehen egunean kobratuko da jarduera egiten den aretoan bertan.

ARGIBIDEAK

Deitu gizarte zerbitzura, 948 151 382ra, 9:00etatik 14:00etara.

Larunbatetako Ludoteka

(Ibaialdeko lokalak, Ibaialde plazan, Mutiloan)



2014 eta 2022 bitartean (biak barne) jaio eta beren denbora libreja jolas eta jardueren bidez arindu nahi duten haurrentzat.

ORDUTEGIAK:

- ▶ Larunbatak: 17:00etatik 19:00etara.
- ▶ Hasiera: urriak 3 (larunbata).
- ▶ Kuota: 10 € urtero.
- ▶ Bukaera: 2027ko ekainak 12.
- ▶ Oharra: Gutxienez 10 haurrek eman behar dute izena zerbitzua eskaintzeko.

IZEN-EMATEAK

Ibaialde Ludoteka, Larunbatetako Ludoteka, Ludotxikia eta Goizeko Ludotxikia irailak 28 eta 29, 948 012 012 telefonoan

- ▶ Doakoa tarifa finkoa dutenetzat, 8:00etatik 18:00etara.
- ▶ Plazarik egonez gero, jarduerako lehen egunean izena eman ahalko da.



LUDOTEKEN IREKIERA FESTA

UDAL LUDOTEKEN ESPAZIO ETA JARDUERAK EZAGUTU NAHI DITUZTEN IBARREKO HAUR ETA FAMILIENTZAT (IZENA EMAN EZ BADUZU ERE).

URRIAK 3 OSTIRALA 17:00ETAN IBAIALDEKO LOKALETAN.
Jolasak, animazioa eta askaria.
SARRERA LIBREA

EZ EZAZU GALDU!

Aranguren Ibarreko haurrek hitza hartu dute



Hautzaroaren Diagnostikoa aurrera doa, udalerriko haurren, familien eta eragileen ahotsak bilduz Aranguren Ibarre aurrera doa Hautzaroaren Diagnostikoa lantzen.

Udalak bultzaturiko prozesua da, Ibarreko haurrak nola bizi diren hobeki jakiteko, eta era berean, ezagutzeko zer esparru eta zerbitzu erabiltzen dituzten, zer baloratzen duten eta zer behar eta proposamen dituzten beren ingurunea hobetzeko. Eta haien egoera ezagutze aldera, onena da protagonistei zuzenean entzutea. Horrela, Aste Santuko eta udako udal kanpaldietan, tailer parte-hartzaileak egiten ari dira 3-11 urteko haurrekin. Izan ere, mapaka, marrazkiak, elkarrizketak eta adin guztietara egokitutako dinamikak erabiliz, parkeez, igerilekuez eta kirolaz mintzatu zaizkigu, oso leku garrantzitsua betetzen baitute beren eguneroko bizitzan eta beren harremanetan; baina aldi berean proposamenak egin dituzte egungo espazioak hobetzeko, jolasteko aukera berriak eskura izateko edota kultur eta aisa alternatibak handitzeko.

FAMILIEK ERE BADUTE ZER ESAN HANDIA

Haurren begirada familien begiradarekin osatzen ari da. Izan ere, hiri kanpaldi bakoitzaren ondotik, inkesta bat jasotzen da gurasoek beren ikuspuntuak

emateko. Bildutako ekarpenen artean, hainbat gai ageri dira, hala nola familia kontziliazioa, kanpaldiak, parke eta gune estaliak, kirol, kultur eta arte jardueren askotarikotasuna, adinek dituzten beharrak edota eskura diren baliabideei buruzko informazioa.

ETA, ORAIN ZER?

Datozen hilabeteotan, Ibarreko haurrei, familiei eta hiru ikastetxeei ere entzuten zaie eta haien parte-hartze aktiboak segida izanen du, bai eta profesionalei, erakundeei eta hartzaroarekin lotura duten beste eragile batzuei ere. Beraz, zuen parte-hartzea eta zuen seme-alabena funtsezkoa da Diagnostikoaren emaitza ahalik eta fidelena izan dadin gure haurren bizi-kalitatea hobetzeko.

Aurrera begira dugun bidea

ABUZTUA – IRAILA

Haurrei, familiei eta Ibarreko beste eragile batzuei entzuten jarraituko dugu, tailer, jarduera eta ibilaldi familiarren bidez.

IRAILA-URRIA

Haur eta familiei inkestak eginen zaizkie, Ibarreko Haur Eskolen eta Ikastetxeen bidez.

URRIA

Partaidetza-prozesuan lortutako informazio guztia aztertu eta erkatuko da.

AZAROA-ABENDUA

Diagnostikoaren emaitzak jendarean aurkezteko erakusketa ibiltaria.

Diagnostikoak irekita jarraitzen du. Izan ere, gure haurrek bizi duten Ibarre ezagutzeko, begirada guztiak entzun behar ditugu.

Familia bazara, haurrekin lan egiten baduzu edo diagnostiko honetan parte hartu nahi baduzu, esteka edo QR kode honen bidez egin dezakezu:
<https://www.aranguren.es/diagnostico-de-la-infancia-del-valle-de-aranguren/>



Bularra emateko tailerra

Tailerrean behar diren ezagutzak eta oinarritzko tresnak azalduko zaizkie amei, zenbaitetan edoskitzearen inguruan sortzen diren arazoak gainditzeko, amek edoskitze arrakastatsua gozatu nahi dutenean.

DATAK: Hasiera: AZAROA 5, OSTEGUNA (saio bat hilean, OSTEGUNETAN)
AMAIERA: ekainak 10, osteguna
ORDUTEGIA: 11:00-13:00

LEKUA: Kultur Etxean
EMAILEA: Carmen Martín
Izen ematea: 948012012 telefonora deituz 8:00etatik 18:00etara, urriaren 19tik 22ra

TAILERRA

Ozen irakurtzea, familien irakurketa



hitz-jario handiagoa jasotzen dute liburuen irakurketarik entzuten ez dutenek baino.

Azterlan eta ikerlan askok azpimarratzen adute irakurmena eta irakurzaletasuna funtsezkoak direla: etxean liburuak izateak eta gurasoek egiten dituzten irakurketa-jarduerak lotura zuzena dute seme-alaben eskola errendimenduarekin eta irakurtzeko nahiarekin.

Ozenki irakurtzea izan da haurrak irakurketaren munduan hasteko eta hartan interesatzeko eta, ondorioz, irakurle trebeak izaten laguntzeko bide eraginkorrenetako bat.

Maiz ozenki irakurtzen zaien haurrek askoz ere

DATAK: OSTEGUNA: azaroak 4 eta 18, abenduak 2 eta 30, urtarrilak 13 eta 27
ORDUTEGIA: 17:30-19:00
LEKUA: Kultur Etxea
EMAILEA: Patxi Bueno Aramendía, familia terapeuta
NORI ZUZENDUA: 0 eta 10 urte bitarteko haurrak dituzten gurasoei

IZEN EMATEA: 948012012 telefonora deituz 8:00etatik 18:00etara, urriaren 19tik 22ra

Kontziliazio zerbitzua egonen da, gutxieneko eskaera kopuru bat badago; zerbitzua ateratzen ez bada, zure alabarekin edo semearekin joan zaitezke saiora

TAILERRA

Haurrentzako masajea



Gizarte Zerbitzuak haurrentzako masaje tailer bat antolatu du gurasoentzat, hilabete 1 eta 12 hilabete bitarteko haurrekin, ibiltariak ez direnak. Doako tailerra.

► Lehenengo zati praktikoa, haur masajearen teknika ikasiko da, eta, bigarrenetan, haurren masajearen eta kontaktuaren garrantziarekin zerikusia duten hainbat gairen garapen teorikoa eginen da, bai eta hazkunde-etapak eta horri lotuta masajeak izan behar dituen aldaketak ere.

► Tailerraren azken zatian, une horretan parte hartzaileen kezka iturri izan daitezkeen hazkuntza-gaiak lantzeko tarteak utziko da.

► Era berean, hazkuntzan ardura partekatuak duen garrantzia landuko da.

DATAK: urriak 17 eta 24, azaroak 7 eta 14
ORDUTEGIA: 11:00 - 12:30
LEKUA: Ibaialdeko lokalak, Ibaialde plaza.
EMAILEA: Carmen Martín

NORI ZUZENDUA: hilabete 1 eta 12 hilabete bitarteko ninien gurasoei
IZEN EMATEA: 948012012 telefonora deituz, 8:00etatik 18:00etara, urriaren 6tik 9ra bitarte

FAMILIENTZAKO TAILERRA

Hazkuntzaz gozatzea



Beren seme-alabak ulertu, lagundu eta loturaz, mugez eta arduraz hezi nahi dituzten familientzat.
Doako tailerra.

Prestakuntzak saio praktikoak eskaintzen dizkie familiei, hurbilekoak eta bizitza errealerako aplikagarriak. Ez dira hitzaldi teorikoak, ezta “errezeta azkarren” bilduma bat ere. Gune egokia da etxean zer gertatzen den ulertzeko, begirada zabaltzeko eta lasaitasunez, argitasunez eta konfiantzaz laguntzeko tresna zehatzak ikasteko.

FORMATUA ETA IRAUPENA:

- 2 orduko 6 topaketa, aurrez aurrekoak, saio bat bi astean behin.
- Gune bero bat sortzen da, epaiketarik gabea. Pertsona bakoitzak parte hartzen du, halaxe nahi izanez gero, betiere errespetuan eta askatasunean oinarrituta.
- Saio bakoitza taldera eta etapa bakoitzeko hazkuntzaren benetako erronketara egokitzen da.
- Izan ere, ulertzeak laguntzen du, baina unea iristen denean zer egin jakitea da benetan gauza bereizgarria.

ASTELEHENA: **urriak 19, azaroak 3 (asteartea), 16 eta 30, abenduak 14 eta urtarrilak 11.**

ORDUTEGIA: **18:00-20:00**

LEKUA: **Irulegi Ikastetxe Publikoa**

EMAILEA: **Sandra López, INEFen lizentziaduna eta familia, haur eta gazteentzako Coaching masterduna**

IZEN EMATEA: **urriaren 6tik 9ra, 948 012 012 telefonora deituz**

kontziliazio zerbitzua egonen da, izena ematean adieraziz eta behar adina eskaerarik badago

IRRITERAPIA FAMILIARTEAN



Irri egiten dugunean, orainean gaude, hau da, ez ditugu gogoan iragana eta etorkizuna, ezta kezka ere. Elkarrekin barre eginez, geure arteko lotura afektiboak sendotzen dira, besteengan dugun konfiantza handitzen da, zuzeneko komunikazio garbia da. Irri egiten duzunean, gozatzen duzu eta bizitzak eskaintzen dituen gauza txikiak estimatzen dituzu, eta ohartzen zara ZORIONA zuregandik hurbil dagoela, huraxe estimatzen baldin badakizu.

NOLA:

- Irriterapia tekniken, jolasen, dinamiken, erlaxazioaren eta musikaren bidez.

IRRITERAPIA FAMILIARTEAN (gurasoak eta seme-alabak elkarrekin).

LEKUA: **Mutiloako kiroldegiko 3. gela**

DATA: **azaroak 14, larunbata.**

ORDUTEGIA: **17:00-19:00**

EMAILEA: **Yolanda Montero Martínez. Doako tailerra**

IZEN-EMATEA: **948 012 012ra deituz, 8:00etatik 18:00etara, urriaren 26tik 29ra**

GOGOETA: ADINGABEAK ETA INTERNET DUTEN GAILU MUGIKORRETARAKO SARBIDEA



Nori zuzendua: haur eta gazteen munduarekin harremanetan dauden eta/edo haiekin lan egiten duten pertsonai, familiei eta/edo taldeei

Egunero, haurrekin eta nerabeekin gauden eta/edo lan egiten dugun guraso eta/edo pertsonak garen aldetik, gure kezkarik handienetako batek lotura du hurrek internet duten gailuetara duten sarbidearekin, eta horrek dakarren arriskuarekin. Bestek beste, geure buruari galdetzen diogu: ba al dago adin zehatzik haurra tresna horiek erabiltzen has dadin?

Duela gutxi, mugimendu bat sortu zen, Internetarako sarbidea duten gailuen erabilera desagokiaren ondorio kaltegarriekin kezkatuak dauden ehunka familiak osatua. Ekimena “Mugikorrik gabeko nerabezaroa” da, eta esteka honetan aurkituko informazio gehiago: <https://www.almna.org/>

- Aranguren Ibarrean ere kezka handia dago gai honen inguruan, eta dagoeneko badira mobiliozatzen eta gaia lantzen ari diren pertsonak eta taldeak, eta Udalak ere horretan dihardu.
- Gizarte Zerbitzuan gaiari buruzko lantalde irekia osatu nahi dugu, pertsona eta/edo talde guztien arteko ahaleginak bateratzeko.
- Gogoratuko duzuenez, uda baino lehen, gaiari buruz hausnartzeko eta hartan sakontzeko interesa duten pertsonen kontaktuak jaso genituen, zuen prestasunari buruz galdetuz; alde horretatik, eskerrak ematen dizkizuegu zuen erantzunengatik.

Hori dela eta, **BILERA ELKARRIZKETATURAKO** deia egiten dizuegu. **URRIAREN 15ean** izanen da, **OSTEGUNA, 16:00etan** (2 orduko iraupena), Arangurengo Udaleko Erabilera Anitzeko Aretoan. Sarrera atzeko atean (gorapea). Horrela, kezka hori jorratzen hasiko gara gai hori buruz hausnartu eta hitz egin nahi dugun pertsona guztien artean.

- Parte hartu nahi baduzu, bileran zain izanen gaituzu.

Informazio gehiago behar baduzu, deitu Gizarte Zerbitzuaren telefonora: **948 151 382.**

Hurrengo esteka edo QR kodearen bidez egin dezakezu



Esteka honetan eskura dituzu pantailen eta teknologia berrien erabilera seguruari buruzko informazioa eta gidak: <https://portalsalud.navarra.es/es/adicción-a-tecnologías>



Emakume eta familientzako laguntza Juridikorako Zerbitzua

Emakume eta familientzako laguntza Juridikorako Zerbitzua Aranguren Ibarrean erroldatuta dagoen pertsona orori zuzendutako zerbitzua da eta musu-truk eskaintzen du familiarekin zer ikusia duten gaien inguruko informazioa (banantzeak, dibortzioak, izatezko bikoteak, ezkontzaren ondasuneraentzea...), laneko gaiak (amatasun eta aitatasun baimenak, edoskitzekoak, eszedentziak eta zaintzarako baimenak, kaleratzeak...), gizarte zerbitzuaren prestazioak (alarguntza-pentsioa, zuztasunekoa...), testamentuaren antolaketak, emakumeenganako indarkeriari buruzko gaiak (denuntziak, urruntze aginduak...).

ARRETA ORDUTEGIA:

Astelehenero eskainiko da, **10:00etatik 12:00etara**, Aranguren Ibarreko Udaleko bigarren solairuan (Mutiloa plaza z/g).

Informazio gehiagorako eta hitzorduak hartzeko: Oinarritzko Gizarte Zerbitzua. Telefonoa **948 151 382**

ANTZERKI HEZIGARRIA

Bullyingari buruz eta suizidioaren prebentzioaz haurtzaroan eta nerabeen artean



13 urtetik 17ra bitarteko neska-mutilei, familiei eta nerabeen munduarekin lan egiten duten eta/edo harremanetan dauden pertsonen zuzendua.

- Gazteen artean suizidioa da heriotza ez-naturalaren kausa nagusietako bat.
- Hezkuntza, gizarte, osasun, kultura eta komunitate arloko erakunde guztiek dute egoera horren aurrean espazio seguruak eta artatsuak sortzeko erantzukizuna.
- SANAGI.11ren proiektu artistiko honek ederki uztartu ditu

antzerkiaren indar emozionala eta psikologo batek gidatutako solasaldia.

- Antzezlanari esker, gazteak emozionalki identifikatzen dira, eta solasaldia gune segurua da zalantzak argitzeko eta mitoak eraisteko.
- Antzezlanaren tonua hurbila, errespetuzkoa eta gizatiarra da; beraz, benetako inpaktua sortzen du.
- Era berean, gai delikatu horri buruzko isiltasuna hausten du, sentsibilizatu egiten du, benetako baliabideak eskaintzen ditu, komunitate enpatikoagoa eta babesleagoa sustatuta.

DATA: azaroak 6, ostirala
ORDUTEGIA: 19:30 (90 minutu)
LEKUA: Kultur Etxea

SARRERA DOAN: edukiera bete arte.
ANTZEZLEAK ETA ZUZENDARIAK: Yolanda Montero eta
Montse Zabalza (SANAGI.11)

Gazteendako aholkularitza psikologikoko zerbitzua doan



Aranguren Ibarreko Udalaren Gazteria alorrak eta Gizarte Zerbitzuen alorrak osasun mentala zaintzeko lana egiten dute.

Hortaz, aurrera doa Aranguren Ibarrean erroldaturik dauden 14 urtetik 35era bitarteko gazteei doako aholkularitza psikologikoa emateko zerbitzua.

Zuzenean ematen zaio laguntza pertsona bakoitzari eta pertsona bakoitzaren neurriari psikologiarekin lotutako gaietan. Horrez gain, hitzaldiak eta tailerrak antolatzen dira Ibarreko gazteendako interesekoak diren gaietan.

HITZORDUA ESKATZEKO EDO ARGIBIDEETARAKO: Tel. 689 80 87 32 / 948 23 75 58
Aurrez aurre Gaztegunean Email: espaciojuven31192@aranguren.es

TAILERRA: ONGIZATE EMOZIONALA



Tailerra gazteei eta helduei zuzendua dago eta doakoa da. Ezagutu ONGIZATE EMOZIONALERAKO bidea. Horretarako, honakoa proposatzen dizugu:

- Bakean eta orekan bizitzea zugar. Arreta barnerantz eramaten ikastea, kanporantz erreakzionatu aurretik.
- Ibilaldi bat zure emozioetan barrena: poza eta tristura, beldurra, amorrua eta nazka; errua eta lotsa; zauri emozionalak; antsietatea eta estresa.
- Ongizate emozionala urratsez urrats lantzeko ibilbide progresiboa da.
- Nork bere burua emozionalki zaintzeko tresna praktikoak

ezagutzera gonbidatzen zaitugu. Horri esker, eztabaidak, frustrazioak eta ondoeza saihestuko dituzu, eta, hala, zure denbora hobeki baliatu eta pertsona osoagoa sentituko zara.

FORMATUA ETA IRAUPENA:

2 ORDUKO 6 TOPAKETA, AURREZ AURREKOAK, HILEAN BITAN.

► Saio bakoitza taldera egokitzen da.

► Gune bero bat sortzen da, epaiketarik gabea. Pertsona bakoitzak parte hartzen du, halaxe nahi izanez gero, betiere errespetuan eta askatasunean oinarrituta.

DATAK: astelehena urriak 26, azaroak 9 eta 23, abenduak 9 (asteazkena) eta 21 eta urtarrilak 18
ORDUTEGIA: 18:00-20:00
IZEN EMATEA: urriaren 14tik 20ra, 948 012 012 telefonora deituz
LEKUA: Irulegi Ikastetxe Publikoa
EMAILEA: Sandra López, INEFen lizentziaduna eta familia, haur eta gazteentzako Coaching masterduna

HITZALDIA ETA TAILERRA: "MENOPAUSIA BIRDEFINITZEN"



40 eta 60 urte bitarteko emakumei zuzendua dago. Doako tailerra.

- Tailerrak menopausia birdefinitzen du, ez saihestezina den gainbehera gisa, ezta nahigabeko sintomaz betetako epealdi gisa ere, baizik eta modu aberasgarri eta atseginean bizi daitekeen prozesu gisa.
- Emakume askok ziurgabetasunez eta desinformazioz egiten diote aurre etapa honi. Horrek nahasmendu handia sortzen du, eta askotan etsi egin

behar izatearen sentsazioa, ez dagoelako deus egiteko edo deus gutxi.

- Tailerrak emakumeak trebatzen ditu beren aldaketa hormonalak eta fisikoak ulertzeko. Ikuspegi integratzaile eta pertsonalizatuarekin bat, nork bere burua zaintzea eta onartzea sustatzen da, eta, hala, bizi-ziklo honetan beren ongizate integralari laguntzen zaio.

INFORMAZIO-HITZALDIA: "Menopausiari buruz duzun ikuspegia aldaraziko duten ikuspegiak"

DATAK: azaroak 17, asteartea
ORDUTEGIA 17:30-19:30
LEKUA: San Pedro ikastetxe publikoa
EMAILEA: María Muñoz Cobo, NUPeko sexu hezitzailea

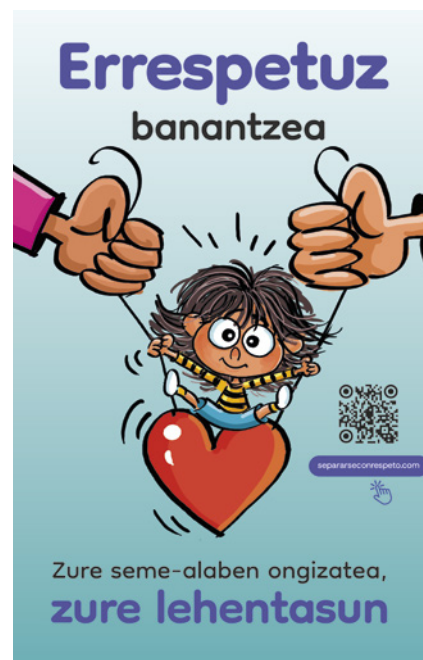
MENOPAUSIARI BURUZKO TAILERRA

DATAK: azaroaren 24a eta abenduaren 1a, asteartea
ORDUTEGIA: 17:30-19:30
LEKUA: San Pedro ikastetxe publikoa
EMAILEA: María Muñoz Cobo, NUPeko sexu hezitzailea

IZEN EMATEA: azaroaren 3tik 6ra, 948 012 012 telefonora deituz

ERRESPETUZKO BANANTZEAK:

SENTSIBILIZAZIO KANPAINIA



Oinarrizko Gizarte Zerbitzuak banantze edo dibortzio bati buruzko sentsibilizazio eta informazio kanpaina bat jarri du abian, bi aldean arteko errespetuan oinarrituta.

Egoera zail horretan dauden pertsonei lagundu eta haien pentsamenduei eta ekintzei buruz eta horrek guztiak haien familia-egoeran dituen ondorioei buruz hausnartzeko gaitasuna eman nahi zaie.

Kanpaina honen bidez, banantzeko akordioan landu beharreko gaiak eta alderdiak jakinarazten dira.

Era berean, komunikazio-trebetasunak eta tresnak azaltzen dira, gurasoak gatazkatik elkarlanerako jarrerara igaro daitezen lortzeko, eta, hala, akordioak lortzeko eta gatazka ez okertzeko.

Horretarako, laguntza ematen zaie familiei haien prozesuetan, elkarren arteko adostasunera hurbil daitezen, eta horrek ongizatea ekarriko die, bai familiei, bai haien seme-alabei.

Gai hau interesatzen bazaizu, **Oinarrizko Gizarte Zerbitzura deitu dezakezu 948 151 382** telefonora eta hitzordua eskatu informazio gehiago eskuratzeko.

Adinekoentzat

FAMILIEN ATSEDENERAKO ZERBITZU BERRIA



Aranguren Ibarreko Udaleko Oinarrizko Gizarte Zerbitzutik, familia atsedenerako zerbitzua berria martxan jartzeari buruzko hasierako informazioa helarazten dizuegu. Hasierako informazio honen bidez, herritarrek zerbitzu horren inguruan duten eskaera eta interesa jaso nahi ditugu. Familientzako atsedenera zerbitzuaren helburua mendekotasuna duten pertsonei arreta ez-iraunkorra ematea litzateke, zaintzaileek atsedenera hartzeko, aisialdirako eta denbora liberarako uneak izan ditzaten.

Zertan datza zerbitzua?

Laguntza behar duten adineko eta mendekoentzako, hala nola haien senideentzako. Zerbitzuak laguntza ematen die mendekotasuna duten pertsonei, etxean bertan edo etxetik kanpo aisialdiko jarduerak egiteko.

Nori zuzendua dago?

Mendetasun edo ezintasun mailaren balorazioa duten pertsonak izanen dira zerbitzuaren onuradunak, haiek artatzeko baliabideak izan arren, zaintzaile nagusiak gaikarga badu. Zaintzaile nagusiz hartzen dugu mendekotasuna edo desgaitasuna duen pertsonari egunero arreta eta laguntza emateko ardura handiena hartzen duen pertsona.



INTERESA BADUZU EDO INFORMAZIO GEHIAGO NAHI BADUZU, JARRI HARREMANETAN ARANGUREN IBARREKO OINARRIZKO GIZARTE ZERBITZUAREKIN. TELEFONOA: 948 151 382

ONDENAGAILUAREN ETA MUGIKORRAREN OINARRIZKO FUNTZIONAMENDUA



Whatsappa, artxiboen erabilera (erantsi, deskargatu, gorde ...), posta elektronikoa, argazkiak telefonotik ordenagailura pasatzea, liburu elektronikoak ... 60 Urtetik gorako pertsonentzako doako tailerra (lehenasunez):



Tailerrak behar diren baliabideak eskaintzen ditu pertsonak autonomoagoak izan daitezen gailu eta tresna teknologikoak erabiltzeko orduan, hala nola ordenagailua edo mugikorra.

Pertsona interesdun guztientzat da, beti ere ordenagailuaren eta mugikorraren oinarrizko erabilerari buruz ikasi eta zalantzak argitu nahi badituzte: nola kudeatu fitxategiak eta gorde argazkiak beste gailu batean, WhatsApp, Drive,

Google Maps, Osasun Karpeta eta beste aplikazio batzuen erabilera, interesgarriak diren beste gai batzuen artean (Ibarreko Lerro Berdearen erabilera, sarrerak Internet bidez hartzea...).

Tailerra ikasleen ezagutza-beharretara eta erritmora egokituko da.

Tailerra batez ere praktikoa izango da eta beharrezkoa izango da parte-hartzaileek erabili nahi duten gailua (mugikorra, tableta edo ordenagailua) ekartzea.



DATAK: URRIAK 14, 21 ETA 28, ASTEAZKENA

ORDUTEGIA: 11:00ETATIK 13:00ETARA

LEKUA: JUBILATUEN ELKARTEKO JARDUEREN GELA, MUTILOA PLAZAKO 5.EKO 1. SOLAIRUA

EMILEA: COCOKIDS

IZEN EMATEA: IRAILAREN 29TIK URRIAREN 2RA, 948 012012 TELEFONORA DEITUZ

MEDITAZIOAREN HASTAPENAK: BARNE ONGIZATERAKO ESTRATEGIAK



60 urtetik gorakoentzat da (nagusiki).

Funtsean praktikoa izanen den tailer honetan, beste batzuen artean honako gaiak landuko dira:

- Gorputzaren lasaitasuna eragiteko estrategiak, Meditazioaren aurreko urrats gisa.
- Arnasketa-estrategiak pentsamenduen toxikotasuna murrizteko.
- **Meditazioa I:** gorputzaren lasaitasuna eta abandonu-sentsazioa.
- **Meditazioa II:** kontzentrazio mentala: estrategiak.
- **Meditazioa III:** bistaratzea, deskonexio mentala eta "isiluneak".



DATAK: HASIERA: URRIAREN 9A, OSTIRALA,

MAIATZAREN 28RA ARTE

ORDUTEGIA: OSTIRALETAN, 10:30ETIK 12:00ETARA

KUOTA 50 €ERROLDATUAK/100 €EZ ERROLDATUAK

IZEN EMATEA: IRAILAREN 29TIK URRIAREN 2RA,

948 012 012 TELEFONORA DEITUZ, 8:00ETATIK 18:00ETARA

LEKUA: MUTILOAKO KIROLDEGIKO 4. ARETOA

EMILEA: LOURDES DíEZ, ONGIZATEAREN PSIKOTERAPEUTA

TAILERRA: 'SORTU ZURE ARGAZKI ALBUM DIGITALA ETA TXARTELAK CANVAREKIN: INFORMATIKA AURRERATUA



Egin nahi duzu album bat zure udako argazkiekin?

Edo, urtebetetze/gabonetako postal bat sortu? Edo, nahiago duzu ospakizun baterako gonbidapena bidaltzea zure familia eta lagunei?

Jarduera doakoa da eta, lehentasunez, 60 urtetik gorakoei dago zuzendua. Informatikako oinarriko ezagutzak badituzu eta jarduera horietakoren bat edo antzekoren bat bat egin nahi baduzu, zain gauzkazu tailer honetan, nahi dituzun gauzak CANVArekin diseinatzen ikas dezazun argazki eta irudiekin.

GARRANTZITSUA: ezinbestekoa da zure esku ordenagailua edo tableta ekartzea.



DATAK: AZAROAK 11, 18 ETA 25, ASTEAZKENA
ORDUTEGIA: 11:00ETATIK 13:00ETARA - **LEKUA:** JUBILATUEN KLUBA
IZEN-EMATEA: AZAROAREN 3TIK 6RA, 948012012 TELEFONORA DEITUZ

ATZERRITARRENTZAKO GAZTELANIA

Iruñeko "José M^a Iribarren" Helduen Oinarriko Hezkuntzarako Ikastetxe Publikoak gaztelaniazko prestakuntzarako doako ikastaroak ematen ditu, ikasleei hizkuntza ulertzeko eta adierazteko baliabideak eskaintzeko.



Ikastaroak lau hilabetekoak dira eta irailean hasten dira. Eskolak goizez, bazkalondoren eta arratsaldean ematen dira. Saiok ordu eta erdikoak edo bi ordukoak dira, astean hiru edo lau egunez. Ikasketa maila ezberdinak daude, alfabetizaziotik hasi eta goi mailara arte.



MATRIKULA
IRAILAREN 1ETIK AURRERA ON-LINE EDO "JOSE MARÍA IRIBARREN" IKASTETXE PUBLIKORA BERTARATUZ
BARTOLOMÉ DE CARRANZA K/ 5, IRUÑA. TELEFONOA: 848 43 04 00
INFORMAZIO GEHIAGO: CPEBPA JOSÉ MARÍA IRIBARREN - HELDUEN OINARRIZKO HEZKUNTZARAKO IKASTETXE PUBLIKOAJOSÉ MARÍA IRIBARREN (NAVARRA.ES)

>IKUSPEGI DIALOGIKOA:

Elkarrizketaren ahalmen eraldatzailea



Aranguren Ibarreko Gizarte Zerbitzuak modu aktiboan egiten du lan erabiltzaileendako arretan, Ikuspegi Dialogikoaren metodologiaren bidez.

► Zerbitzuko profesionalak Nafarroako Gobernuak antolatutako prestakuntzetan parte hartu dute, Osasunaren, Gizarte Zerbitzuen eta Hezkuntzaren arloetako profesionalekin batera. Profesionalok arreta ematen dute eta/edo lan egiten dute haurrak babesteko sistemarekin lotutako zereginetan.

► Gure helburua da gaitasunak hobetzea eta pertsonarengan ardaztutako arreta integrala

bultzatzea, familiei, haurrei eta nerabeei laguntzeko ereduak hobetuz.

► Ikuspegi berri hori beste pertsona batzuekin batera pentsatzeko modu bat da, elkarrizketaren bidezkoa, kezkarri zaizkigun egoeretan, garapen-prozesuetan eta/edo testuinguru konplexuetan irtenbide eta jarduteko aukera berriak aurkitzeko.

► Helburua da pertsonen ahalduz laguntzea eta horretan bidelagun izatea, beren egunerokoan agertzen diren zailtasunei aukera berriak eman ahal izateko.

► Hona hemen Ikuspegi Dialogikoaren ezaugarri nabarmen batzuk: gainerako pertsonen entzutea, epaitu gabe eta etenik gabe; iritzi guztiak errespetatzea (denak dira baliozkoak, nirearekin bat ez badatoz ere); hitz egiteko txandak berdintasunez banatzea; arazoaren ordez, kezkei buruz hitz egitea; elkarrizketetako isiluneak errespetatzea, hitzak bezala isiluneak ere eraikigarriak baitira, eta era berean, ohar publikoak jasotzea.

GAIA INTERESATZEN BAZAIZU, DEITU GIZARTE ZERBITZURA, 948 151 382 TELEFONORA ETA ESKATU HITZORDUA INFORMAZIO GEHIAGO IZATEKO

>BARNAHUS NAFARROAKO GOBERNU ZERBITZUA

Sexu indarkeriaren biktima diren haur eta nerabeentzako arreta Integrala



Zer da Barnahus?

Barnahus zerbitzu espezializatu eta atsegina da, sexu indarkeriaren biktima izan ahal izan diren haur eta nerabeei modu koordinatuan arreta ematen diena.

Gune berean, arreta psikologikoa, juridikoa, soziala eta medikoa eskaintzen dizkizugu, entzuten eta laguntzen dizuten profesionalen eskutik.

Helburua da bizi izan duzuna behin eta berriz ez gogoraraztea eta une oro zure ongizatea bermatzea.

Zer zerbitzu eskaintzen dizkizu Barnahusek?

- Familiari harrera eta orientazioa ematea
- Informazio juridikoa eta legegintza arloko laguntza
- Arreta psikologiko espezializatua
- Balorazio medikoa, beharrezkoa bada

Kontaktua:

Eskolako ordutegia: astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 19:00etara
Eskolako oporretan: astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 15:00etara
barnahus.nafarroa.eus - 848 430 296

112k erantzunen die jendaurreko orduetatik kanpo egiten diren deiei.

OSASUN ETXEKO TAILERRAK

otik-12 HILABETERA BITARTEKO ELIKADURA OSAGARRIA (PEDIATRIA)

- **Tailerraren data:** 2026ko irailaren 23a
- **Ordutegia:** 11:00-13:00
- **Tokia:** Arangurengo Osasun Etxeko Erabilera Anitzeko Aretoa (Iruñea etorbidea, 11, jubilotekako sarreraren ondoan)
- **Emalea:** Esther Garcia eta Edurne Lecea. Aranguren OEko erizainak
- **Nori zuzendua:** Urtebete baino gutxiagoko seme-alabak dituzten edo etxean haur bat noiz iritsiko zain dauden gurasoei zuzendua. 0-12 hilekoen elikaduraz mintzatuko gara.
- **Izen ematea:** eskatu informazioa pediatriako erizaintzako kontsultan, 2026ko irailetik aurrera.

NOLA ERABILI OSASUN KARPETA

- **Tailerraren data:** 2026/10/07
- **Ordutegia:** 11:30etik 13:30era
- **Tokia:** Arangurengo Osasun Etxeko Erabilera Anitzeko Aretoa (Iruñea etorbidea, 11, jubilotekako sarreraren ondoan)
- **Emalea:** Aranguren OEko administrariak
- **Nori zuzendua:** Osasun Karpeta ezagutzeko eta erabiltzen ikasteko interesa dutenei. Saioan azalduko da nola sartu aplikazioan, nola nabigatu karpetan, nola kontsultatu txostenak eta proben emaitzak, hitzorduak berrikusteko modua eta nola kudeatu eskura ditugun aukerak.

HELDUENTZAKO LEHEN LAGUNTZAK. OINARRIZKO BIZI-EUSKARRIA HELDUENTZAT

- **Tailerraren data:** 2 orduko 2 saio 2026/10/08 - 2026/10/15
- **Ordutegia:** 11:30etik 13:30era
- **Tokia:** Arangurengo Osasun Etxeko Erabilera Anitzeko Aretoa (Iruñea etorbidea, 11, jubilotekako sarreraren ondoan)
- **Emalea:** Naiara Donamaría eta Ana Aragon. Aranguren OEko erizainak
- **Nori zuzendua:** Larrialdi egoeretan jarduteko oinarritzko ezagutzak eskuratu nahi dituztenei, hala nola eztarriko trabamenduak, konortea galtzea, bihotz-biriketako geldialdiak eta maiz gertatzen diren beste istripu batzuk. Larrialdi baten aurrean nola jokatu ikasteko prestakuntza praktiko eta erraza.
- **Izen-ematea:** Aranguren Osasun Etxeko harreraren, osasun etxeko edozein profesionalen bitartez.

TAILERRA: AURRETIAZKO BORONDATEEN DOKUMENTUA

Aurretiazko Borondateen Dokumentua (bizi-testamentua edo aurretiazko jarraibideak ere esaten zaio) legezko dokumentua da, eta bertan adierazten da zer osasun-zaintza jaso nahi dituzun edo zein errefusatzun dituzun, etorkizunean atzera bueltarik ez duen gaixotasun bat baduzu eta zeure kabuz erabakitze gaitasuna galtzen baduzu.

- **Tailerraren data:** 26/10/28
- **Ordutegia:** 17:30etik 19:30era
- **Tokia:** Arangurengo Osasun Etxeko Erabilera Anitzeko Aretoa (Iruñea etorbidea, 11, jubilotekako sarreraren ondoan)
- **Emalea:** Begoña Cano eta Irantzu Izeta (Arangurengo Osasun Etxeko medikua eta gizarte langilea).
- **Izen-ematea:** Aranguren Osasun Etxeko harreraren, osasun etxeko edozein profesionalen bitartez.



TAILERRA: LEHEN SOROSPENAK PEDIATRIAN. OINARRIZKO BIZI-EUSKARRIA

- **Tailerraren data:** 2 orduko 2 saio 26/11/19 - 26/11/26
- **Ordutegia:** 11:00etatik 13:00etara
- **Tokia:** Arangurengo Osasun Etxeko Erabilera Anitzeko Aretoa (Iruñea etorbidea, 11, jubilotekako sarreraren ondoan)
- **Emalea:** Juana Larrayoz eta Laura López. Arangurengo OEko pediatriako erizainak
- **Nori zuzendua:** Gurasoei eta inguruan haurrak dituzten pertsonaei, hots, honakoei buruz ikasteko gogoia dutenei: eztarriko trabamenduak, lehen sorospenak eta oinarritzko bizi-euskarria adin pediatrikoan, denborak eta trebetasunak haurren bizitza salbatzen baitute.
- **Izen-ematea:** Aranguren Osasun Etxeko harreraren, osasun etxeko edozein profesionalen bitartez.

