



Antsoain, Zaintzen duen Herria

2023-24KO JARDUERAK



Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



 Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea



ANTSOAINgo udala
Ayuntamiento de ANSOAIN





Biologiari gutxiago erreparatu behar zaio, eta bibliografiari gehiago

Antsoain, Zaintzen duen Herria proiektua, zainketak helburu gisa hartzeko nahitik eta beharretik sortzen da, "ondo bizitzea" lehentasuna izan dadin.

Hasiera batean adinekoen eta/edo dibertsitate funtzionala duten pertsonen parte-hartze aktiboa sustatzeko helburuarekin sortu zen ekimena, zahartze aktiborako neurriak sustatuz mendekotasun-egoerak prebenitzeko helburuarekin.


Proiektuan, zainketak eta bizimodu ona komunitate osoari zabaltzeko nahi diogu, bizitzeko etapa guztiak barne hartuz.

Zuzeneko arretaren, akonpainamenduaren, jardueren eta tailerren bidez, tresna metodologiko gisa, segurtasun-, adostasun- eta onarpen-giroa sortu da, eta horrek gizarte-harreman egokiak areagotzea ekarri du, hala nola isolamenduaren prebentzioa (nahi ez den bakardadea).



Proiektu hau gauzatzeko, Mónica Ramos Tororen laguntza izan dugu, UNATEtik eta PEM Fundaziotik, zahartze aktiboan eta genero-ikuspegiari aditu gisa.

Helburua, proiektuaz arduratzen den taldeari aholkularitza ematea da, giza eskubideen ikuspegitik, bizi-bidean eta genero-ikuspegiarekin, gizarte-inpaktu handiena lortzeko, dagoeneko diagnostikatutakotik abiatuta — bai indarguneak bai gabeziak —, hautemandako beharretatik eta eskura dauden baliabideetatik abiatuta, eta zeharkakotasunez egitea orain arte inplikaturako komunitateko eragile guztiekin, baina aldi berean sare hori ahal den guztia zabaltzen saiatuz.



Edozein adinetan gozatzeko leku baten bila


Udaren amaierarako bidean, ikasturte berria dator, honekin batera, gure denbora preziatua zertan erabiliko dugun ikusi eta planifikatzen hasteko garaia ere. Hainbeste kostatu zaigun denbora libre hori, gure bizitzako une honetaz bete-betean gozatzeko hainbeste zaindu nahi duguna. Ikasturte berri honetan Antsoaingo Udala berritu da eta lerro hauetatik berretsi nahi dugu **Antsoain, Zaintzen duen Herria** izeneko proiektu amankomun eta komunitario honi Udalak ematen dion babesa. Marta

Diez Napal, Antsoaingo Alkatea, eta Elena Ugarte Páez, Gizarte Zerbitzuetako, Ekitateko eta aurrerantzean proiektu honetako Zinegotzi arduradunak gara. Proiektu honek gure herrian bizi garen moduan eta baldintzetan jarri nahi du arreta. Herrian bizi den edo elkarreragiten duten pertsonen bizi-kalitatea hobetzera bideratua dago, haurtzarotik hasi eta zahartzarora arte. Azken bi urteetan, herrian zaugarritasun handiagoa duten kolektiboei zuzendutako jarduerak indartu egin ditugu, are gehiago pandemia osteko testuinguruan. Horregatik, ikasturte berri honetarako, aldizkari honetan aurkezten den eskaintza eta bertan agertzen ez diren jarduerak ere, adinekoei eta zainketak eta laguntzak ematen dizkieten pertsoneri zuzenduta daude batez ere, Antsoain edozein adinetan gozatzeko leku bihurtu nahian.

Datozen urteetan, Udaletik, adineko pertsonak, adingabeak, zaintzaileak eta haien familiak herrian zoriotsu izan daitezten lan egingo dugu. Beraien herriaz, kaleez eta plazez gozatzea, bizitza osoan modu independentean bizitzea, hala nahi izanez gero, eguneroko bizitzako alderdiak hobetuz, izan ere, hauek hutsalak

iruditu arren, gure bizitza hobea egiten baitute. Udal baliabide guztiak Antsoainen bizitza on bat aurrera eramateko prest daude, adin guztientzako udalerrri bat sustatuaz, non ongizatea sortzea eta herritarren parte-hartzea bultzatzea diren lehentasuna.

Programatutako jardueraz gozatu eta orain arte jaso dugun berotasun eta kolore guztia guztion artean proiektura ekartzen jarraitzea espero dugu.



Ezkerretik
eskuinera, Marta
Diez Napal,
Antsoaingo
Alkatea, eta Elena
Ugarte Páez,
Gizarte
Zerbitzuetako
Arduraduna.

Marta Diez Napal eta Elena Ugarte Páez



OSTOKIKO JARDUERAK

+ 60 urte eta/edo
dibertsitate funtzionala dutenak

2023–24 ikasturtea

Urteko prezioa

Deskontuen aukera
hainbat irizpideen
arabera



Sevillanak eta Castañuela-k

Urriaren 2tik maiatzaren 31ra

Astelehenetan, 17:30etik 18:00etara. Hasiera

Astelehenetan, 18:00etatik 19:00etara. Aurreratua

Lineako dantzak

Urriaren 2tik maiatzaren 31ra

Astearteetan, 19:00etatik 20:00etara. Maila ertaina

Asteazkenetan, 18:30etik 19:30era. Hasiera

- € Erroldatutako pertsonak **30€**
- Erroldatu gabeko pertsonak **48€**

Chi - Kung

Urriaren 2tik maiatzaren 31ra

Astearte eta ostegunetan 17:00etatik 18:00etara.

- € Erroldatutako pertsonak **45€**
- Erroldatu gabeko pertsonak **72€**

Artearen Historia

Urriaren 2tik maiatzaren 31ra

Asteazkenetan, 17:30etik 18:30era.

- € Erroldatutako pertsonak **30€**
- Erroldatu gabeko pertsonak **48€**

Telefono mugikorraren erabilera

Urriaren 2tik maiatzaren 31ra

Astearteetan, 18:00etatik 20:00etara.

- € Erroldatutako pertsonak **45€**
- Erroldatu gabeko pertsonak **72€**

Ibilaldi Osasungarriak

Urriaren 2tik maiatzaren 31ra

Asteazkenetan, 11:15etik 12:15era.

- € Erroldatutako pertsonak **15€**
Erroldatu gabeko pertsonak **24€**

Historia eta Gaurkotasuna

Urriaren 2tik maiatzaren 31ra

Asteazkenetan, 11:00etatik 12:00etara.

- € Erroldatutako pertsonak **30€**
Erroldatu gabeko pertsonak **48€**

Antzerkia

Urriaren 2tik maiatzaren 31ra

Ostegunetan 18:00etatik 19:30era.

- € Erroldatutako pertsonak **35€**
Erroldatu gabeko pertsonak **53€**

Estimulazio Kognitiboa

Urriaren 2tik maiatzaren 31ra

Astearte eta ostegunetan 16:00etatik 17:00etara.
Astearte eta ostegunetan 17:00etatik 18:00etara.

- € Erroldatutako pertsonak **45€**
Erroldatu gabeko pertsonak **72€**

Emozioetarako Kirola

Irailaren 27tik azaroaren 29ra

Emakumeentzat bakarrik

- € Asteazkenetan 11:30etik 13:00etara HARROBIN.
Erroldatutako pertsonak **15€**
Erroldatu gabeko pertsonak **24€**

Ibilera Nordikoa


Urriaren 2tik abenduaren 21ra


Ostegunetan, 09:30etik 11:00etara.

- € Erroldatutako pertsonak **15€**
Erroldatu gabeko pertsonak **24€**

NOLA EMAN IZEN JARDUERETAN

Izena emateko epea:
2023ko irailaren 4tik 12ra

 Lapurbide lokalera **bertara** joanez 10:00etatik 13:00etara eta 16:00etatik a 20:00etara

 948 14 99 98 **telefonoaren bidez**, 10:00etatik 13:00etara eta 16:00etatik 20:00etara

 **Posta elektronikoz** datu pertsonalak helbide honetara bidaliz: cuidados@ansoain.es


Posta elektronikoko edo telefono bidezko inskripzioarako behar diren datuak: Jarduera, izen-abizenak, jaioteguna, helbidea, telefono-zenbakia (ahal dela mugikorra) eta posta elektronikoa (aukerakoa).

PLAZAK ESLEITZEA

Antsoainen erroldatutakoek lehentasuna izango dute. Plaza libreak geratzen badira, udalerrian erroldatuta ez daudenentzat irekiko dira.

Eskariak plaza erabilgarriak gainditzen baditu, zozketa bidez egingo da hautaketa, aplikazio informatikoaren bidez.

Onartutako pertsonen jakinarazpena **irailaren 18, 19 eta 20 Lapurbide Lokalean** edo telefono zenbaki honetara deituz:

 948 14 99 98



ZENTROAK

OSTOKI Lokala

Ostoki kalea, 12 ● Ordutegia: 16:30etik 20:30era

Horretarako, hainbat gune ditugu:

Irakurketa-gela: Eguneroko prentsa, liburutegiko aldizkari eta liburuak eta estimulazio kognitiboko jarduerak dituen irakurketa-gunea.

Aisialdiko jarduerak egiteko hainbat gune: Mahai-jolasekin

prestatutako gunea, mota guztietako jarduerak egiteko prestatutako gelak (kirol-, kultura-, jolas- eta arte-jarduerak...).

Informazio-gunea: Jardueren, hitzaldien, tailerren, filmen eta abarren berri ematen duten panelak ditugu.

LAPURBIDE Lokala

Lapurbide plaza, zk. gabea ● Ordutegia: 10:00etatik 13:00etara eta 16:00etatik 20:00etara

Horretarako, hainbat gune ditugu:

Adinekoentzako eta/edo dibertsitate funtzionala dutenentzako eta haien ingurunearentzako informazio-gunea: Gune hau adinekoek eta/edo dibertsitate funtzionala dutenek eta haien inguruneak dituzten eskaerei eta beharrei erantzuteko abian jartzen den zerbitzua da:

- Zahartze aktiboari buruzko informazioa jasotzeko gunea, herriko eta inguruetako jardueren eta aisialdiaren eskaintza ezagutzeko.
- Teknologia berriekin laguntzea, informazioa bilatzeko eta telematikoki egin beharreko kudeaketak egiteko (adibidez, hitzordua eskatzea).
- Herrian dauden baliabide eta zerbitzuei buruzko informazioa.
- Iradokizunak eta eskaerak egiteko lekua.

● Egunerokoan sortzen diren zalantza, kontu eta beharretan laguntzea.

Zerbitzua astelehenetan eta ostegunetan ematen da 10:30etik 12:30era eta asteazkenetan 17:00etatik 19:00etara.

Irakurketa-gunea: Irakurketarako eta liburuak trukatzeko gunea, eguneroko prentsa, liburutegiko aldizkari eta liburuak eta estimulazio kognitiboko jarduerak ditugu.

Aisialdiko jarduerak egiteko espazioak: Harremanak izateko eta aisialdiko jarduerak egiteko espazioak.

Lotura-puntu teknologikoa: Informatiko izango dira behar teknologikoei erantzuteko, prestakuntzari zein aisialdiari dagokienez.

Erretiratu eta Pentsiodunen Elkarte.





BERDINTASUN ZERBITZUA

Ahalduntzearen bidez emakumeen kontrako biolentziari aurre hartzeko programa

Berdintasun Arloak doako zerbitzu hau eskaintzen du aholkularitza psikologikoa jaso ahal izateko.

Programa honen bidez, emakumeak beraiei sortzen zaizkien arazoei

irtenbidea emateko gai izan daitezten lortu nahi da, bizitzaren eremu guztietan (pertsonala, familiakoa, soziala, lanekoa...) baldintza eta aukera berdinetan sartzen laguntzeko, eta, horrela, emakumeenganako diskriminazio-eta/edo indarkeria-egoerak prebenitu eta arintzeko.

Kontsulta edo zita eskatu hemen:



948 384048

igualdad@ansoain.es



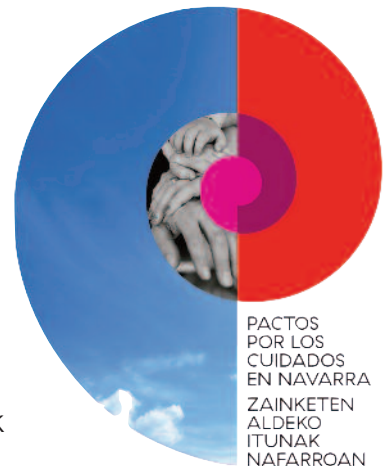
Zein dira Zainketen Aldeko Hitzarmenak?

Zainketen Aldeko Hitzarmena Antsoain, Zaintzen duen Herria proiektuaren barrenean dagoen atal bat da, eta udazken honetan Antsoainen sinatuko da.

INAI/NABIk bultzaturiko programa bat da, emakumeen eta gizonen arteko berdintasun politika publikoen markoan. Nafarroako Foru Erkidegoan eta bere Tokiko Entitateetan zainketen aldeko konpromisoa bultzatzea du helburu, baita beste erakunde publiko, pribatu eta sozialetan ere.

Zainketak ezagutarazteko, aintzat hartzeko, partekatzeko eta birbanatzeko jarduera zehatzak garatzen dituen akordio multzo bat da.

Hitzarmen horiek proposamenak eta konponbideak eratzen dituzte, zainketak bizitzaren eta politika publikoen erdigunean paratzeko.





ZAINZA ESKOLA, 2023ko udazkena

Ezagutu eta zaindu pelbis-zorua

Lidón Soriano Segarra

Tailer teoriko-praktikoa, 10 ordu.

Bere pelbis-zoruaren muskulatura landu eta hobetu nahi duen emakume ororentzat.

Urria: 2-9-16-23 (astelehenak).

Ordutegia: 18:00-20:30.

€ Prezioa: 20€

 **Izen-ematea:** Irailak 11tik 22ra 012 zenbakira deituta.



Dietarik gabe ere badago bizitza

María Sanabdón

Janariarekiko eta gure gorputzekiko erlazio osasungarri batetik, konszienteki eta dietarik gabe elikatzen ikasi.

Azaroa: 6-13-20-27 (astelehenak).

Ordutegia: 19:00-20:30.

€ Prezioa: 20€

 **Izen-ematea:** Urriak 16tik 30ra 012 zenbakira deituta.



KIROAL ARLOA

Gimnasia +60 urte

Nafarroako Gobernuaren Hirugarren adineko **jarduera fisikoa** programaren barruan dago.

Urriaren 2tik Ekainaren 14ra HARROBIn

Astelehen, asteazken eta ostiraletan 09:00etatik 10:00etara

Astelehen, asteazken eta ostiraletan 10:00etatik 11:00etara

Astelehena 11:00etatik 12:00etara

Astearte eta ostegunetan 10:00etatik 11:00etara

Astearte, ostegun eta ostiraletan 11:00etatik 12:00etara.

€ Prezioa: **77€** pertsonako

Uretako jarduerak

+60 urte

Urritik urtarrilera lehen ikastaroa IDAKIn

Otsailetik maiatzera bigarren ikastaroa IDAKIn

Informazio gehiago Idakiko kontrolean
www.idaki.com

edo **948 14 07 82** telefonora deituz edo Kirol Zerbitzura deituz **948 13 22 88**

€ Prezioa: **77€** pertsonako

AQUAGYM

Astelehen eta asteazkenetan 11:45etik 12:30era



IGERIKETA

Astearte eta ostegunetan 11:15etik 12:00etara

Ariketa fisikorako errezeta

HASI HOBETO SENTITZEN

Ikerketek erakusten dute ariketa fisikoak berekin dakarrela gaixotasun kroniko jakin batzuk izateko arrisku txikiagoa izatea eta gaixotasun horietakoren bat diagnostikatu zaien pertsonen bizi-kalitatea hobetzea. Era berean, frogatuta dago ariketa fisikoa egiten hasten diren pertsonak hobeto sentitzen direla. Beraz, ariketa fisikoaren errezeta bizitza osasuntsuago baten hasiera da.



INFORMA ZAITEZ ANTSOAINGO OSASUN ZENTROAN

Osasun-zentroko profesionalak tratamenduaren parte gisa ariketa fisikoa errezetatzeko baldintzen berri emango dizute, eta jarduera fisikoaren eta kirolaren zientzietako graduatutako langile batek zuzendutako programara bideratuko zaituzte.

Antsoaingo Kirol Zerbitzua

948 13 22 88



ONARRIZKO GIZARTE-ZERBITZUEN ARLOA

Aldez aurreko hitzorduarekin erantzuten da



Telefonoa: 948 13 22 07

● **Autonomia pertsonala sustatzeko eta menpekotasun-egoeran dauden pertsonen arreta emateko programa:** Etxez etxeko Arreta Zerbitzua.

● **Laguntza teknikoen mailegua:** Ohe artikulatuak, garabia, gurpil-aulkiak, taka-takak,

bainuontziko eserlekuak, beste batzuk. Gizarte Zerbitzuetan eskuragarri dagoen bigarren eskuko materiala, herritarrek emandakoa. Aldi baterako doako mailegua.

● **Bono-Taxia:** Bono-taxi txartel bidezko banakako laguntzak, Antsoaingo Udalak emandakoak eta urritasun aitortua duten pertsonentzat, hiri-garraio kolektiboa erabiltzeko zailtasunen balorazioa barne. Urtero deialdia egiten da eta urrira arteko

epea irekitzen da eskaerak egin ahal izateko.

● **Lanbide-gaikuntza eta -egiaztapeneko prozesuak:** Etxeko zaintza/enpleguaren arloan lan-esperientzia duten eta/edo prestakuntza-ikastaroak egin dituzten pertsonen esperientzia, ezagutza eta gaitasun horien aitortpen ofiziala eska diezaiokete administrazio publikoari – Nafarroako Gobernuari.



KULTURA ARLOA

Irakurketa Klubak

EUSKARAZ: hileko azken asteartean, 18:30ean.

Jon Atxegak dinamizatua.

GAZTELANIAZ: hileko azken ostegunean, 20:00etan.

Patxi Irurzunek dinamizatua.

Informazioa Udal Liburutegian, Udaletxeko plaza, 3

Antsoaingo Antzokia

Arte eszenikoen ikuskizunak urritik maiatzera bitarteko asteburuetan. Programazioari buruzko informazioa, Agendan, UIBen, Udalaren web-gune eta sare sozialetan.

SARRERAK EROSTEKO

€ **Antzokiko leihatila:** Ikuskizun bakoitza hasi baino ordu eta erdi lehenagotik.



012 telefonoa: Nafarroatik kanpo 948 012 012. Sarrerak leihatilan jasoko dira.



Internet: www.ansoain.es. Paperean zein mugikorrean egindako erosketaren frogagiriarekin zuzenean sar zaitezke aretora.



PARTE-HARTZE KOMUNITARIOA



EZKABAKO ERRETIRATUEN ETA PENTSIODUNEN ELKARTEA

Elkartearen helburua, egiten dituzten

proposamenen bidez adinekoen gizarte- eta kultura-ongizatea sustatzea da. Bazkide egin nahi duten pertsonak

bulegoetara hurbildu beharko dira.

Ordutegia: astelehen, astearte eta ostegunetan 11:00etatik 12:00etara Lapurbiden.

Mugikorra: 624 62 21 46
Finkoa: 948 36 32 99

Jarduerak

IKASTURTE OSOKO TXANGOAK: bisita kulturalak, hondartzarako irteerak, bidaiak programatuak.

JOKOAK: Herri jokoak, mus txapelketa, petanka jokoak.

Labore **IKASTAROA**, hitzaldiak,...

OSPAKIZUNAK: Bazkidearen eguna, festetako bazkaria, erromeria, inauterietako jaiak.

EZKABA ABESBATZA

Abesbatza musikarekiko gustua partekatzen duten emakume eta gizonen osatzen dute. Jarduerak egiten dituzte adinekoen zentroetan, ekitaldietan, tokiko jaialdietan... Korua ostiraletan biltzen da 17:00etatik 19:00etara Ostoki aretoan. Abesbatzako kide izan nahi baduzu, jar zaitez

harremanetan Antonio Gómez Hernández-ekin.



Mugikorra: 697 34 23 97



IDAKI ABESBATZA

Korala musikarekiko interesa partekatzen duen emakume talde batek

osatzen du. Entseguetan ahotsa prestatzeko hainbat ariketa lantzen dituzte. Abesti herrikoi, klasiko, moderno eta folkloren erreperitorio zabala...



Asteazkenetan biltzen dira 19:00etatik 20:30era Ostoki Lokalean. Abesbatzak ahots kopurua handitu behar du, emakumeei eta gizonari irekia. Ez da musika-ezagutzarik behar. Abesbatzako kide izan nahi baduzu, jar zaitez harremanetan María de Viguri Goicoetxearekin (zuzendaria):

Mugikorra: 606 58 27 76



Coralmujeresidaki@hotmail.com





ANTSOAINGO UDALA

 948 13 22 22
 ansoain@ansoain.es



ADINEKOENTZAKO ETA/EDO DIBERTSITATE FUNTZIONALA DUTENENTZAKO INFORMAZIO-GUNEA

 948 14 99 98
 cuidados@ansoain.es



KIROL ZERBITZUA

 948 13 22 88
 deportes@ansoain.es



IDAKI ZENTRO HIDROTERMALA

 948 14 07 82
 deportes@ansoain.es



KULTURA ZERBITZUA

 948 13 34 10
 cultura@ansoain.es



BERDINTASUN ZERBITZUA

 948 38 40 48
 igualdad@ansoain.es


OINARRIZKO GIZARTE ZERBITZUAK

 948 13 22 07
 serviciosocial@manserso.org

OSASUN ZENTROA

 948 13 62 50
 centro.salud.ansoain@navarra.es

OSASUN MENTALEKO ZENTROA

 948 13 90 55

www.ansoain.es

