



# Ansoáin, Comunidad que Cuida

## ACTIVIDADES 2023-24

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



 Servicio Navarro de Salud Osasunbidea



ANTSOAINgo udala  
Ayuntamiento de ANSOÁIN





# Hay que atender menos a la biología y más a la bibliografía

El proyecto **Ansoáin, Comunidad que Cuida** surge desde el deseo y la necesidad de colocar los cuidados en el centro, para que el “buen vivir” sea una prioridad.


Es una iniciativa que nace con el objetivo inicial de fomentar la participación activa de las personas mayores y/o con diversidad funcional con el fin de prevenir situaciones de dependencia promoviendo medidas enfocadas a un envejecimiento activo.

Desde el proyecto queremos ir ampliando los cuidados y el buen vivir a toda la comunidad, abarcando todas las etapas vitales.

Mediante la atención directa, el acompañamiento, las actividades y talleres como herramientas metodológicas, se ha creado un ambiente de seguridad, confianza y aceptación, que ha propiciado el incremento de las relaciones sociales satisfactorias como prevención del aislamiento (una soledad no deseada).



Para llevar a cabo este proyecto contamos con la asistencia de Mónica Ramos Toro, desde UNATE y Fundación PEM, como experta en envejecimiento activo y perspectiva de género. El objetivo es realizar un asesoramiento al equipo que se encarga del proyecto desde un enfoque de derechos humanos, de curso vital y con perspectiva de género con la que conseguir el mayor impacto social a partir de lo ya diagnosticado – tanto fortalezas como carencias–, de las necesidades detectadas, de los recursos disponibles y hacerlo de manera transversal con todos los agentes de la comunidad implicados hasta el momento, pero tratando a su vez, de ampliar todo lo posible esta red.



# En busca de un lugar para disfrutar a cualquier edad


De camino hacia el final del verano llega el nuevo curso y es momento de ponerse a planificar y ver en qué vamos a emplear nuestro preciado tiempo. Ese tiempo libre que tanto nos ha costado tener y que tanto queremos cuidar para disfrutar de este momento de nuestra vida en plenitud.

En este nuevo curso se ha renovado el Ayuntamiento de Ansoáin y desde estas líneas queremos refrendar el apoyo que desde el Consistorio

hacemos de este proyecto común y comunitario que se llama **Ansoáin, Comunidad que Cuida**. Somos Marta Diez Napal, Alcaldesa de Ansoáin, y Elena Ugarte Páez, Concejala responsable de Servicios Sociales, Equidad y de este proyecto en adelante.

Un proyecto que quiere poner el foco en las condiciones y la forma en que vivimos en nuestro pueblo. Orientado a mejorar la calidad de vida en todo el curso vital, desde la infancia hasta la edad avanzada, de una persona que vive o interactúa en el pueblo. Durante los últimos dos años hemos reforzado las actividades principalmente dirigidas a los colectivos que se encuentran en situaciones de mayor vulnerabilidad en el pueblo, más en un contexto de post pandemia. Por eso, para este nuevo curso, la oferta que se presenta en esta revista, más las actividades que se realizarán y que no aparecen en ella, están orientadas fundamentalmente a las personas mayores y a las personas que les prestan cuidados y apoyos, que buscan poder hacer de Ansoáin un lugar en el que disfrutar a cualquier edad. Durante los próximos años desde el Ayuntamiento vamos a trabajar para que las personas

mayores, menores, cuidadoras y sus familias puedan ser felices en el pueblo. Disfrutar de su pueblo, sus calles y plazas, vivir en sus hogares de manera independiente durante toda su vida si así lo desean, mejorando aspectos de la vida cotidiana, que pareciendo insignificantes hacen nuestras vidas mejores. Todos los recursos municipales están a disposición de hacer de la vida en Ansoáin, una buena vida, promoviendo un municipio para todas las edades en el que se genere bienestar y se potencie la participación ciudadana. Esperamos que disfrutéis de las actividades programadas y sigamos aportando entre todas al proyecto, todo el calor y color que hemos recibido hasta ahora



De izquierda a derecha, Marta Diez Napal, Alcaldesa de Ansoáin, y Elena Ugarte Páez, Concejala responsable de Servicios Sociales.

**Marta Diez Napal y Elena Ugarte Páez**





## ACTIVIDADES EN OSTOKI

+ 60 años

y/o con diversidad funcional

### Curso 2023–24

Precio anual

Posibles descuentos  
en base a diferentes  
criterios

### Sevillanas y Castañuelas

---

**Del 2 de Octubre al 31 de Mayo**

Lunes de 17:30 a 18:00 h. Iniciación

Lunes de 18:00 a 19:00 h. Avanzado

### Bailes en Línea

---

**Del 2 de Octubre al 31 de Mayo**

Martes de 19:00 a 20:00 h. Nivel medio

Miércoles de 18:30 a 19:30 h. Iniciación

- € Personas empadronadas **30€**
- Personas no empadronadas **48€**

### Chi - Kung

---

**Del 2 de Octubre al 31 de Mayo**

Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 h.

- € Personas empadronadas **45€**
- Personas no empadronadas **72€**

### Historia del Arte

---

**Del 2 de Octubre al 31 de Mayo**

Miércoles de 17:30 a 18:30 h.

- € Personas empadronadas **30€**
- Personas no empadronadas **48€**

### Uso del teléfono móvil

---

**Del 2 de Octubre al 31 de Mayo**

Martes de 18:00 a 20:00 h.

- € Personas empadronadas **45€**
- Personas no empadronadas **72€**



## Paseos Saludables

---

**Del 2 de Octubre al 31 de Mayo**  
Miércoles de 11:15 a 12:15 h.

- € Personas empadronadas **15€**
- Personas no empadronadas **24€**

## Historia y Actualidad

---

**Del 2 de Octubre al 31 de Mayo**  
Miércoles de 11:00 a 12:00 h.

- € Personas empadronadas **30€**
- Personas no empadronadas **48€**

## Teatro

---

**Del 2 de Octubre al 31 de Mayo**  
Jueves de 18:00 a 19:30 h.

- € Personas empadronadas **35€**
- Personas no empadronadas **56€**

## Estimulación Cognitiva

---

**Del 2 de Octubre al 31 de Mayo**  
Martes y Jueves de 16:00 a 17:00 h.  
Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 h.

- € Personas empadronadas **45€**
- Personas no empadronadas **72€**

## Deporte para las emociones

---

**Del 27 de Septiembre al 29 de Noviembre**  
Solo para mujeres  
Miércoles de 11:30 a 13:00 h. en HARROBI

- € Personas empadronadas **15€**
- Personas no empadronadas **24€**

## Marcha Nórdica

---

**Del 2 de Octubre al 21 de Diciembre**  
Jueves de 09:30 a 11:00 h

- € Personas empadronadas **15€**
- Personas no empadronadas **24€**

## CÓMO APUNTARSE A LAS ACTIVIDADES

**Plazo de inscripción:**  
**del 4 al 12 de Septiembre de 2023**



**Presencialmente** en el local Lapurbide de 10:00 a 13:00 h. y de 16:00 a 20:00 h.



A través del **teléfono** 948 14 99 98 de 10:00 a 13:00 h. y de 16:00 a 20:00 h.



Por **correo electrónico** enviando los datos personales a: [cuidados@ansoain.es](mailto:cuidados@ansoain.es)

**Datos requeridos para la inscripción por correo electrónico o teléfono:** Actividad, nombre y apellidos, fecha de nacimiento, dirección, número de teléfono (preferentemente móvil) y correo electrónico (opcional).

## ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Tendrán prioridad las personas empadronadas en Ansoáin. En caso de quedar plazas libres se abrirán a personas no empadronadas en el municipio.

En caso de que la demanda supere las plazas disponibles, la selección se realizará por sorteo, a través de aplicación informática.

Comunicación personas admitidas los días **18, 19 y 20 de septiembre** en el **Local Lapurbide** o llamando al número



948 14 99 98



# LOS CENTROS

## Local OSTOKI

---

**C/Ostoki, 12 ● Horario:** De 16:30 a 20:30 h.

Disponemos de diferentes espacios: aulas preparadas para realizar todo tipo de actividades (deportivas, culturales, lúdicas, de creación artística...).

**Sala de lectura:** Zona de lectura con prensa diaria, revistas y libros de la biblioteca y actividades de estimulación cognitiva.

**Espacios donde realizar actividades de ocio:** Zona preparada con juegos de mesa,

**Zona informativa:** contamos con diferentes paneles donde se informa de las actividades, charlas, talleres, películas,...

## Local LAPURBIDE

---

**Plaza Lapurbide, s/n ● Horario:** De 10:00 a 13:00 h. y de 16:00 a 20:00 h.

Disponemos de diferentes espacios: ● Acompañamiento en las dudas, cuestiones y necesidades que surgen en el día a día.

**Punto de información para personas mayores y/o con diversidad funcional y su entorno:**

Este espacio es un servicio que se pone en marcha para dar respuesta a las demandas y necesidades que manifiestan las personas mayores y/o con diversidad funcional y su entorno:

● Espacio donde recibir información respecto a envejecimiento activo para conocer la oferta de actividades y ocio del pueblo y alrededores.

● Acompañamiento y apoyo con las nuevas tecnologías para la búsqueda de información y gestiones que deben realizarse telemáticamente (como por ejemplo pedir cita previa).

● Información sobre los recursos y servicios existentes en el pueblo.

● Espacio para realizar sugerencias y demandas.

El servicio se lleva a cabo los lunes y jueves de 10:30 a 12:30 h. y los miércoles de 17:00 a 19:00 h.

**Zona de lectura:** Contamos con zona de lectura e intercambio de libros, prensa diaria, revistas y libros de la biblioteca y actividades de estimulación cognitiva.

**Espacios donde realizar actividades de ocio:** Espacios dirigidos a entablar relaciones sociales y realización de actividades de ocio.

**Punto de enlace tecnológico:** Se contará con varios equipos informáticos para dar respuesta a las necesidades tecnológicas, tanto de formación como de ocio.

**Asociación de Jubilados/as y pensionistas de Ezkaba.**





## ÁREA DE IGUALDAD

### Programa de prevención de las violencias contra las mujeres a través de su empoderamiento

---

Dentro del Área de Igualdad, tenemos este servicio gratuito donde poder recibir asesoramiento psicológico.

A través de este programa se busca que las propias mujeres sean capaces de dar solución a las diferentes problemáticas que se les planteen para favorecer su incorporación efectiva en todos los ámbitos de la vida (personal, familiar, social, laboral...) en igualdad de condiciones y de oportunidades, previniendo y paliando de este modo la aparición de situaciones de discriminación y/o violencia hacia ellas.

**Consulta o pide cita en:**



948 384048

[igualdad@ansoain.es](mailto:igualdad@ansoain.es)



## ¿Qué son los Pactos por los Cuidados?

---

Una parte del proyecto **Ansoáin, Comunidad que Cuida** es el **Pacto por los Cuidados**, que se firmará este otoño en Antsoain.

Es un programa impulsado por el INAI/NABI, en el marco de las políticas públicas de igualdad entre mujeres y hombres cuyo objetivo es fomentar el compromiso de la Comunidad Foral de Navarra y sus Entidades Locales, así como las diferentes entidades públicas, privadas y sociales, con los cuidados. Es un conjunto de acuerdos que desarrollan acciones concretas para visibilizar, reconocer, compartir y redistribuir los cuidados. Articulan propuestas y soluciones para poner los cuidados en el centro de la vida y de las políticas públicas.





# ESCUELA DE CUIDADOS, otoño 2023

## Conoce y cuida tu suelo pélvico

---

**Lidón Soriano Segarra**

Taller teórico práctico, 10 h.

Para toda mujer que quiera conocer como ejercitar y mejorar la musculatura del suelo pélvico.

**Octubre: 2-9-16-23 (lunes). Horario: 18:00-20:30.**

€ Precio: 20€

☎ **Inscripciones:** Del 11 al 22 de septiembre en el teléfono 012.



## Hay vida sin dietas

---

**María Sanabdón**

Aprende a alimentarte conscientemente y a cuidarte sin necesidad de dietas, desde una relación amable con la comida, y con tu cuerpo.

**Noviembre: 6-13-20-27 (lunes). Horario: 19:00-20:30.**

€ Precio: 20€

☎ **Inscripciones:** Del 16 al 30 de octubre en el teléfono 012.





# ÁREA DE DEPORTE

## Gimnasia +60 años

Se encuentra dentro del programa del Gobierno de Navarra **Actividad física en la tercera edad.**

**Del 2 de Octubre al 14 de Junio en HARROBI**

Lunes, miércoles y viernes	09:00 a 10:00 h.
Lunes, miércoles y viernes	10:00 a 11:00 h.
Lunes	11:00 a 12:00 h.
Martes y jueves	10:00 a 11:00 h.
Martes, jueves y viernes	11:00 a 12:00 h.

€ Precio: **77€** por persona

## Actividades acuáticas

### +60 años

Primer cursillo de Octubre a Enero en IDAKI

Segundo cursillo de Febrero a Mayo en IDAKI

📄 Para mas información en el control de Idaki [www.idaki.com](http://www.idaki.com)

☎ o llamando al **948 14 07 82** o al servicio de deportes **948 13 22 88**

€ Precio: **77€** por persona

## AQUAGYM

Lunes y Miércoles, de 11:45 a 12:30 h.



## NATACIÓN

Martes y Jueves, de 11:15 a 12:00 h.

## Receta de ejercicio físico

### EMPIEZA A SENTIRTE MEJOR

Los estudios demuestran que el ejercicio físico conlleva tener menor riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas y mejora la calidad de vida de aquellas personas ya diagnosticadas con alguna de ellas. Es un hecho demostrado igualmente que las personas que empiezan a practicar ejercicio físico dicen sentirse mejor. La receta de ejercicio físico es por tanto, el comienzo de una vida mas sana.



## INFÓRMATE EN EL CENTRO DE SALUD DE ANSOÁIN

Los y las profesionales del Centro de Salud serán quienes te informen de los requisitos para recetarte el ejercicio físico como parte del tratamiento y te derivarán al programa dirigido por una graduada en ciencias de la actividad física y el deporte.

## Servicio de Deportes de Ansoáin

☎ 948 13 22 88



# ÁREA DE SERVICIOS SOCIALES DE BASE



Se atiende con cita previa  
**Teléfono:** 948 13 22 07

● **Programa de promoción de la autonomía personal y atención a personas en situación de dependencia:**

Servicio de Atención a Domicilio.

● **Préstamo ayudas técnicas:**

Camas articuladas, grúa, sillas de ruedas, andadores, asientos de bañera, otros. Material de segunda mano disponible en

Servicios Sociales, donado por la ciudadanía. Préstamo temporal gratuito.

● **Bono-Taxi:** Ayudas individuales en forma de tarjeta bono-taxi, concedidas por el Ayuntamiento de Ansoáin y destinadas a personas con discapacidad reconocida incluyendo valoración de existencia de dificultades de utilización del transporte urbano colectivo. Cada año se realiza convocatoria y se abre un

plazo hasta el mes de octubre para poder realizar las solicitudes.

● **Procesos de habilitación y acreditación profesional:**

Las personas que tienen una experiencia laboral y/o han realizado cursos de formación en el ámbito de los cuidados/empleo doméstico pueden solicitar a la administración pública – Gobierno de Navarra – un reconocimiento oficial de esa experiencia, conocimientos y capacidades.



## ÁREA DE CULTURA

### Clubes de lectura

**EUSKERA:** último martes del mes a las 18:30 h.

Dinamizado por **Jon Atxega**.

**CASTELLANO:** último jueves del mes a las 20:00 h.

Dinamizado por **Patxi Iruzun**.

**Información** en la Biblioteca Municipal, Plaza Consistorial nº 3

### Teatro de Ansoáin

Espectáculos de artes escénicas durante los fines de semana de Octubre a Mayo. Información sobre la programación de Agenda, en el BIM, página web del Ayuntamiento y en redes sociales.

#### COMPRA DE ENTRADAS



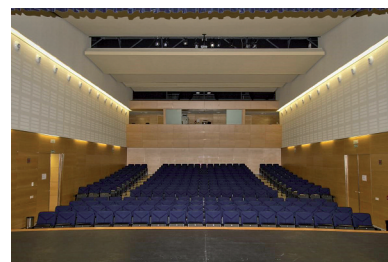
**Taquilla del teatro:** Desde una hora y media antes del comienzo de cada espectáculo.



**Teléfono 012:** Desde fuera de Navarra 948 012 012. Las entradas se recogerán en taquilla.



**Internet:** [www.ansoain.es](http://www.ansoain.es) Con el justificante de compra tanto en papel como en el móvil puedes acceder directamente a la sala.



# PARTICIPACIÓN COMUNITARIA




## ASOCIACIÓN DE JUBILADOS/AS Y PENSIONISTAS DE EZKABA

La Asociación tiene como propósito la

promoción y el bienestar socio-cultural de las personas mayores a través de las propuestas que realizan.

Para hacerse socios/as acudir a las oficinas.

**Horario:** lunes, martes y jueves de 11:00 a 12:00 horas en Lapurbide.

 **Móvil:** 624 62 21 46  
**Fijo:** 948 36 32 99

## Actividades

### EXCURSIONES DURANTE TODO EL AÑO:

visitas culturales, salidas a la playa, viajes programados.

**JUEGOS:** Juegos populares, campeonato de mus, juego de petanca.

**CURSO** de labores, charlas...

**CELEBRACIONES:** Día del socio/a, comida de fiestas, romería al pueblo viejo, fiestas de carnavales.

## CORO EZKABA


El Coro está formado por mujeres y hombres que comparten el gusto por la música. Realizan actuaciones en centros de personas mayores, eventos, festividades locales,...

El coro se reúne los viernes de 17:00 a 19:00 horas en el local Ostoki. Si estás

interesado/a en pertenecer al Coro, contacta con

Antonio Gómez Hernández.



 **Móvil:** 697 34 23 97



## CORAL IDAKI

La Coral está formada por un grupo de mujeres que comparte su interés por la

música. En los ensayos trabajan con ejercicios de vocalización e importación de la voz. Amplio repertorio de canciones populares, clásicas, modernas y folklore...

Se reúnen los miércoles de 19:00 a 20:30 horas en el Local Ostoki.



La Coral necesita ampliar el número de voces, abierto a mujeres como a hombres. No se necesitan conocimientos musicales. Si estas interesada/o en pertenecer a la Coral, contacta con nosotras a través del teléfono móvil de María de Viguri Goicoetxea (Directora).

 606 58 27 76



 coralmujeresidaki@hotmail.com





#### **AYUNTAMIENTO DE ANSOÁIN**

 948 13 22 22  
 [ansoain@ansoain.es](mailto:ansoain@ansoain.es)



#### **ESPACIO INFORMATIVO PERSONAS MAYORES Y/O CON DIVERSIDAD FUNCIONAL**

 948 14 99 98  
 [cuidados@ansoain.es](mailto:cuidados@ansoain.es)



#### **SERVICIO DE DEPORTES**

 948 13 22 88  
 [deportes@ansoain.es](mailto:deportes@ansoain.es)



#### **CENTRO HIDROTERMAL IDAKI**

 948 14 07 82  
 [deportes@ansoain.es](mailto:deportes@ansoain.es)



#### **SERVICIO DE CULTURA**

 948 13 34 10  
 [cultura@ansoain.es](mailto:cultura@ansoain.es)



#### **SERVICIO DE IGUALDAD**

 948 38 40 48  
 [igualdad@ansoain.es](mailto:igualdad@ansoain.es)


#### **SERVICIOS SOCIALES DE BASE**

 948 13 22 07  
 [serviciosocial@manserso.org](mailto:serviciosocial@manserso.org)

#### **CENTRO DE SALUD**

 948 13 62 50  
 [centro.salud.ansoain@navarra.es](mailto:centro.salud.ansoain@navarra.es)

#### **CENTRO DE SALUD MENTAL**

 948 13 90 55

**[www.ansoain.es](http://www.ansoain.es)**

