



ANSOÁIN, COMUNIDAD QUE CUIDA

ACTIVIDADES 2023

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



 Servicio Navarro de Salud Osasunbidea



ANSOAINgo udala
Ayuntamiento de **ANSOÁIN**





*Dando más años a la vida
y más vida a los años*

ANSOÁIN, COMUNIDAD QUE CUIDA

Es una iniciativa que se impulsa desde el deseo y la necesidad de abordar la sostenibilidad de la vida, colocando los cuidados en el centro, para que el “buen vivir” sea una prioridad.

Con el fin de amabilizar el municipio, para adaptarlo a la realidad y necesidades de las personas mayores y/o con diversidad funcional, buscamos promover el envejecimiento activo y saludable, mejorando sus entornos y servicios para su bienestar y autonomía. Que favorezca la máxima capacidad funcional de manera que las personas permanezcan activas, autónomas e independientes durante el máximo tiempo posible.

Fomentando un envejecimiento activo saludable que proporcione un tiempo de ocio creativo, enriquecedor, útil para las personas. Creando espacios de reunión, actividades culturales y recreativas (cine, teatro, corales, bailes, audiciones musicales, intercambios culturales, conferencias, ...)

Para ello se dispone de dos locales, Lapurbide y Ostoki, donde estamos desarrollando diferentes propuestas desde un proceso comunitario y social, promoviendo una participación significativa, que potencie las relaciones sociales y el sentimiento de pertenencia, y por tanto contribuya a mejorar su calidad de vida.



DESCRIPCIÓN DE LOS CENTROS

LOCAL OSTOKI

- Actividades: charlas, presentaciones de libros, cursos y talleres.
- Sala con prensa diaria, revistas, libros, juegos de mesa, juegos de memoria, ...
- Aulas de ensayo.
- Panel Informativo: Información sobre nuevas actividades, charlas, talleres, cursos, ...

LOCAL LAPURBIDE

- Espacio Informativo para Personas Mayores y/o con diversidad funcional.
- Oficina Asociación Jubilados/as y Pensionistas Ezkaba.
- Panel Informativo: Información sobre nuevas actividades, charlas, talleres, cursos, ...

ESPACIO INFORMATIVO PARA PERSONAS MAYORES Y/O CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

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 de Ansoáin.

- Espacio donde recibir información respecto a envejecimiento activo para conocer la oferta de actividades y ocio del pueblo y alrededores.
- Acompañamiento y apoyo a las personas 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.

La atención se realizará en el local de la plaza Lapurbide a comienzos del año 2023. Dos días en horario de mañana y otro día en horario de tarde.

LOCAL OSTOKI

C/ Ostoki, 12

Horario: De 16:30 a 20:30 h.

LOCAL LAPURBIDE

C/ Plaza Lapurbide, s/n

Horario: De 10:00 a 13:00 h.

De 16:00 a 20:00 h.



ACTIVIDADES LOCAL OSTOKI

**LOCAL
OSTOKI**
+ 60 años y/o
con diversidad
funcional

CURSOS ENERO - MAYO 2023

CURSO SEVILLANAS (nivel medio): lunes 17:00 a 18:00 h.
Grupo máximo 16 personas.

CURSO BAILES EN LÍNEA: martes 17:00 a 18:00 h.
Grupo máximo 20 personas.

CURSO DE HISTORIA, ARTE Y ACTUALIDAD: miércoles 17:30-18:30 h.
Grupo máximo 16 personas.

CURSO DE DANZAS (purrusalda, zortziko, ...) (nivel iniciación): viernes 17:00-18:00 h.
Grupo máximo 16 personas.

PASEOS SALUDABLES URBANOS:

Miércoles 11:15 a 12:15 h.

Miércoles 12:15 a 13:15 h. con ayudas técnicas para la movilidad: bastones, andadores, ...
Los días de lluvia realizaremos propuestas diferentes como relajación, risoterapia, estimulación cognitiva.

TALLERES ESTIMULACIÓN COGNITIVA. 8 sesiones cada taller.

Primero: Enero/Febrero y Segundo: Abril/Mayo 2023.

GIMNASIO EN LA CALLE. Primavera 2023.

PROPUESTAS NUEVAS ACTIVIDADES. Información en los tablones del Ayuntamiento, en los paneles informativos de ambos centros y por redes sociales.

CÓMO APUNTARSE A LAS ACTIVIDADES

PLAZO DE INSCRIPCIÓN LOS DÍAS 20/21/22 DE DICIEMBRE DE 2022.

- Presencialmente en el local de Lapurbide de 10:30 a 12:30 h.
- A través del teléfono 948 13 34 10 de 10:30 a 12:30 h.
- Por correo electrónico enviando los datos personales a: cuidados@ansoain.es
Datos requeridos para la inscripción por correo electrónico o teléfono: Actividad, nombre y apellidos, fecha de nacimiento • Dirección • Número de teléfono (preferente móvil) • Correo electrónico, opcional.

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

En caso de que la demanda supere las plazas disponibles, la selección se realizará por sorteo, a través de aplicación informática. Tendrán prioridad las personas empadronadas en Ansoáin. En caso de quedar plazas libres se abrirán a personas no empadronadas en el municipio.

COMUNICACIÓN PERSONAS ADMITIDAS Y PRESENTACIÓN DE LISTAS EL DÍA 28 DE DICIEMBRE.

Solo se recogerán las inscripciones realizadas por cualquiera de las vías habilitadas los días 20/21/22 de diciembre.

LAS ACTIVIDADES SERÁN SUBVENCIONADAS POR EL AYUNTAMIENTO.

CURSOS: DEL 9 DE ENERO AL 31 DE MAYO 2023



ÁREA DE DEPORTE

GIMNASIA + 60 AÑOS

PRECIO
77€ persona

Se encuentra dentro del programa del Gobierno de Navarra
"ACTIVIDAD FISICA EN LA TERCERA EDAD".

DEL 3 DE OCTUBRE AL 9 DE JUNIO

En HARROBI



Lunes, miércoles y viernes	9:00 a 10:00 h.
Lunes, miércoles y viernes	10:00 a 11:00 h.
Lunes	10:00 a 11:00 h.
Martes y jueves	11:00 a 12:00 h.
Martes, jueves y viernes	11:00 a 12:00 h.



ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 60 AÑOS

PRIMER CURSILLO DE OCTUBRE A ENERO
SEGUNDO CURSILLO DE FEBRERO A MAYO

En IDAKI

PRECIO
77€ persona

Para más información en el
control de Idaki www.idaki.com

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

AQUAGYM

Lunes y miércoles 11:45 a 12:30 h.

NATACIÓN

Martes y jueves 11:00 a 11:45 h.

RECETA DE EJERCICIO FISICO

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 a una vida más 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. Teléfono: 948 13 22 88



PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS/AS Y PENSIONISTAS EZKABA

La Asociación tiene como propósito la promoción y el bienestar socio-cultural de las personas mayores a través de las propuestas que realizan.

Personas interesadas en hacerse socias/os acudir a las oficinas.

Horario: lunes, martes y jueves de 11:00 a 12:00 h.
Plaza Lapurbide - Móvil: 624 62 21 46

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 19:00h. en el Local Ostoki. Si estás interesada/o en pertenecer al Coro, contacta con Antonio. Teléfono móvil: 697 34 23 97



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, fiesta de carnavales, ...



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 impostación de la voz. Amplio repertorio de canciones populares, clásicas, modernas, folklore, ...

Se reúnen los miércoles de 19:00 a 20.30 h. en el Local Ostoki.

La Coral necesita ampliar el número de voces, abierto tanto 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 (Directora) 606 58 27 76 o el email: coralmujeresidaki@hotmail.com



ÁREA DE SERVICIOS SOCIALES DE BASE

Se atiende
con cita previa
T. 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 ciudadanas/os.
- 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

CLUBS DE LECTURA

EUSKERA: último martes del mes a las 18:30 h. Dinamizado por Jon Atxega Lopetegi

CASTELLANO: último jueves del mes a las 20:00 h. Dinamizado por Patxi Irurzun

Información en la Biblioteca Municipal. Plaza Consistorial nº3.



TEATRO DE ANSOÁIN

Espectáculos de artes escénicas durante los fines de semana de Octubre a Mayo. Información sobre la programación en Agenda, BIM, página web del Ayuntamiento y 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. Con el justificante de compra tanto en papel como en el móvil puedes acceder directamente a la sala.



AYUNTAMIENTO DE ANSOÁIN

T. 948 13 22 22

Email: ansoain@ansoain.es

ESPACIO INFORMATIVO PERSONAS
MAYORES Y/O CON DIVERSIDAD
FUNCIONAL

Email: cuidados@ansoain.es

SERVICIO DE DEPORTES

T. 948 13 22 88

Email: deportes@ansoain.es

CENTRO HIDROTERMAL IDAKI

T. 948 14 07 82

Email: idaki@ansoain.es

www.idaki.org

SERVICIO DE CULTURA

T. 948 13 34 10

Email: cultura@ansoain.es

SERVICIO DE IGUALDAD

T. 948 38 40 48

Email: igualdad@ansoain.es

SERVICIOS SOCIALES DE BASE

T. 948 13 22 07

Email: serviciosocial@manserso.org

CENTRO DE SALUD

T. 948 13 62 50

Email: centro.salud.ansoain@navarra.es

CENTRO DE SALUD MENTAL

T. 948 13 90 55

www.ansoain.es

