

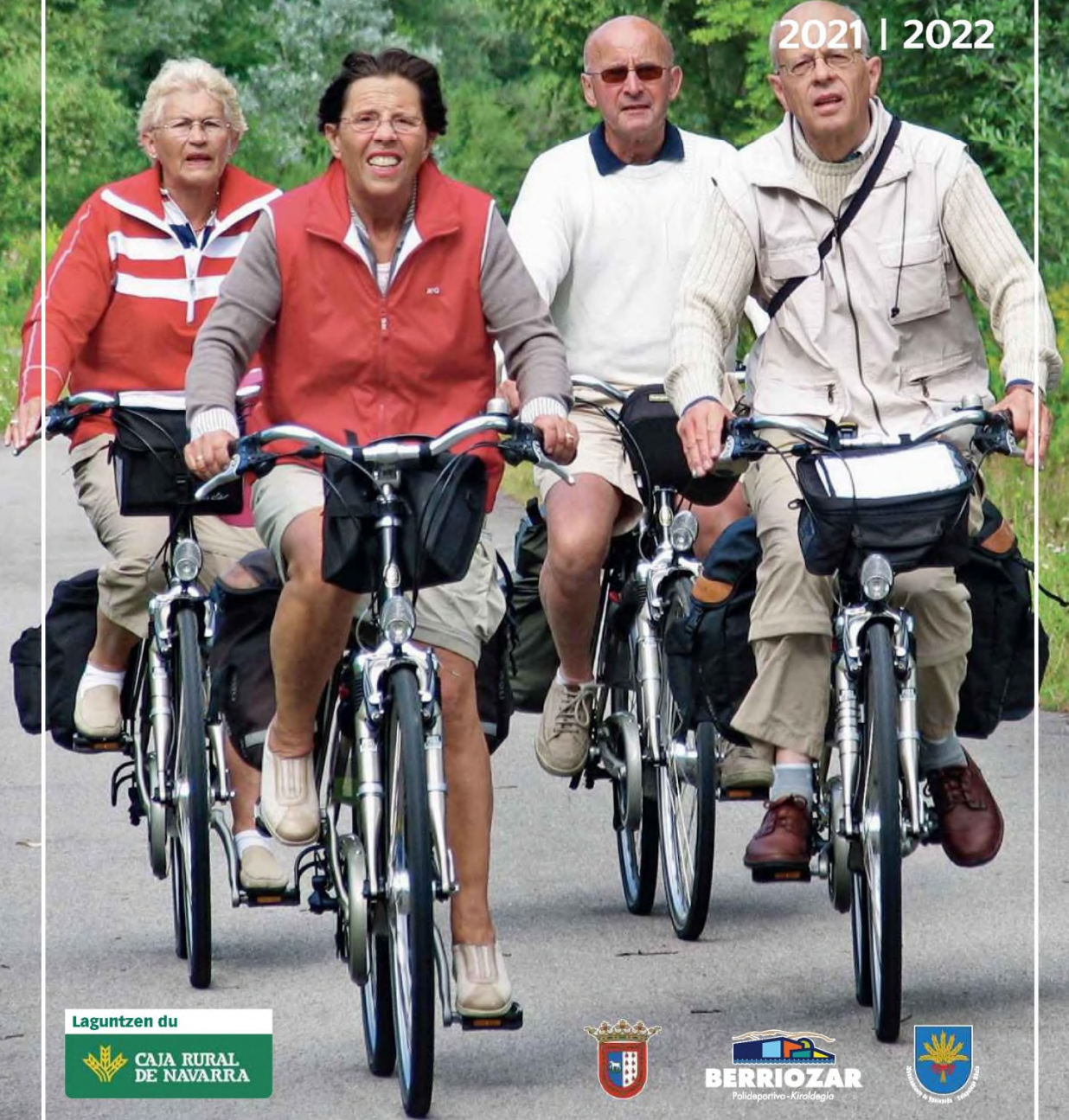
DL NA 1435-2015

IZEN-EMATEAK IRAILAREN 16TIK 22RA

# BERRIOZAR

ADINEKO PERTSONENTZAKO  
jardueren programa

2021 | 2022



Laguntzen du





## Editoriala



*Bizitzen ari garen garai hauek ez dira errazak, baina, hala ere, berriro ere kanpora begiratzeko unea iristen ari da, herritarrengatik kezkatzen den eta haiek zaintzen dituen herria izan gaitezen denon artean.*

*Bereziki adineko pertsonenganako, gure maitasun eta errespetu osoa merezi baitute.*

*Ez gara ongi egongo pertsona gisa, talde edo herri gisa ongi egon arte.*

*Hori dela-eta, hitz hauen bidez, jardueren zerrenda askotarikoa proposatu nahi dizuegu, eta helburu bakarra elkar ikustea da, harremana izatea, gainerakoen berri izatea eta haietaz kezkatzea, elkar zaintzeko, komunitateko zati aktibo sentitzeko konpromisoarekin.*

## Izen-emateak irailaren 16tik 22ra

### Adineko Pertsonentzako jardueren aurrez aurreko izen-ematea, aholkuak emanez

 **Berriozarko Adineko Pertsonen Udal Zentroa, Iruñalde kalea, 3**

 **10:30etik 12:00etara eta 17:00etatik 18:30era**

Jarduera hauek arautzen dituzten alderdiak eta informazio zehatz guztia hemen ezagutu ahal izango dituzu:

- ▶ [www.berriozar.eus](http://www.berriozar.eus)
- ▶ [www.polideportivoberriozar.es](http://www.polideportivoberriozar.es)

Jardueren gaineko informazio guztia emateko lau gune egokitu dira (informazioa sistema digitalen bidez eskuratu ezin duten pertsonentzat):

- ▶ Udaletxea
- ▶ Kiroldegia
- ▶ Musika-eskola
- ▶ Haur-eskola

Jarduera guztietan hartuko dira kontuan segurtasun-neurri higienikoak eta osasunekoak, eta bai haietara sartzeko edukiera-kontrola ere.

Berriozarko Udalak gizarte-arloko **ordenantza** du, ikastaro eta jarduera hauek egin ahal izatea errazteko.

Jakina, **errenta** bidez egiten den izen-ematea duten jarduerak badituzte laguntzak, eta, horrenbestez, ezin izango dute eskatu ordenantza horren arabera.

Laguntza hauek jardueraren bigarren aldiaren egozten dira (ikus berariazko ordenantza).

Eskaerak, urriaren 1etik 11ra.

**Berriozarko Udalean**

## ADINEKO PERTSONENTZAKO JARDUERAK SUSTATZEA (60 urtetik gora)

- Zahartze aktiboa sustatzea

### OROIMEN TAILERRA

Jolasak, jarduerak eta ariketak egitean oinarrituta. Xedea da gaitasun kognitiboari, garapen pertsonalari, oroimenari, eustea. Jarduera fisikoa ere egiten da, giharrak fresko edukitzeko, eta oroimen-ariketak, burua fresko edukitzeko.

**Oroimen-tailerra 1:** ostiraletan, 10:00etatik 11:30era. Adineko Pertsonen Udal Zentroa, Iruñalde, 3.

**Oroimen-tailerra 2:** ostiraletan, 11:30etik 13:00etara. Adineko Pertsonen Udal Zentroa, Iruñalde, 3

Oroimen-tailerreko taldeak mailaka banatuko dira behin betiko azaroan. **Parte-hartzaileak taldeko gutxienez: 10 gehienez: 14**

### SOINKETA + YOGA

**Mantentze-soinketa eta yoga adineko pertsonentzat:** askotariko jarduera fisiko eta emozionaletan oinarrituta, gaitasun funtzionalari eta bizi-kalitateari eusteko eta haiek hobetzeko helburuarekin.

**Yoga adineko pertsonentzat:** jarrera-, arnas- eta erlaxatze-tekniketan oinarritutako lana, gorputza, burua eta gogo-aldarteak orekatzen eta normalizatzen laguntzen dutenak.

#### **Soinketa + Yoga 1:**

Soinketa: astearteetan // Yoga: ostiraletan 09:00etatik 10:00etara

#### **Soinketa + Yoga 2:**

Soinketa: astearteetan // Yoga: ostiraletan 10:00etatik 11:00etara

**Parte-hartzaileak gutxienez: 12 gehienez: 16**

### ARETOKO DANTZAK

Taldean dantzatzeko jarduera. Zenbait estilotako koreografiak egiten dira, eta taldeak berak eskatutako dantzak sartzen dira.

1. taldea : astelehen eta asteazkenetan, 10:00etatik 11:00etara.

2. taldea: astelehen eta asteazkenetan, 11:00etatik 12:00etara.

**Parte-hartzaileak taldeko gutxienez: 10 gehienez: 18**

### NORK BERE BURUA ZAINTEA:

Taldean lan egiteko saioak. Taldekideek proposatzen dituzten gaiak buruz hausnartzen da, psikologo batek dinamizatuta. **Parte-hartzaileak gutxienez: 10 gehienez: 15**

Ostegunetan, 10:00etatik 11:30era.

### INFORMATIKA:

Ordenagailua erabiltzeko ezagutzak eskuratzea. Bakoitzak lehendik dauzkan ezagutzen arabera maila desberdinak. Barnean hartzen du sakelako telefonoak erabiltzeko oinarritzko ezagutza (Android), WhatsApp, argazkiak egitea, sakelakoan Internet erabiltzea...

**Hastapenak 1:** (aurreiazko ezagutzarik gabe): astelehenetan, 16:00etatik 18:00etara.

**Tartekoak 2:** astelehenetan, 18:00etatik 20:00etara.

**Aurreratuak 3:** asteazkenetan, 18:00etatik 20:00etara.

**Parte-hartzaileak gutxienez: 8 gehienez: 12**

## AKTIBA ZAITEZ:

Programa berritzailea, elkarrekin aritzeko. Oinarri didaktikoa teknologia berrien erabilera dago, eta bertan, izena emandako pertsonak, dinamizatzaile batekin, gaurkotasuneko edo interes orokorreko gaiak landuko dituzte, adituekin konpartituz hautatutako gaiak.

**Parte-hartzaileak taldeko gutxienez: 10 gehienez: 16**

Asteazkenetan, 16:00etatik 18:00etara.

## BOLUNTARIOAK SUSTATZEA

Denbora, poztasunak eta tristurak komunitateko pertsona guztien artean partekatzen dituen da gizarte osasuntsu bat. Denak elkarrekin erlazionatuta gaude.

Udalak adineko pertsonentzat herrian dituen programetan laguntzeko, beren denboraren zati bat eman nahi duten pertsonentzat da ekintza hau. Kontratututako profesionalekin batera gauzatuko dira zereginak eta eginkizunak.

Gure herriko adinekoekin era altruistan ekintzak gauzatzeko denbora librearen duten pertsonak hautatuz hasiko dugu prozesua.

### Udalak sustatutako jarduerak:

- **Norentzat:** 60 urtetik gorako pertsonentzat, edo behar bereziren bat duten 60tik beherakoentzat.
- **Egutegia:** aurkezpena 2021eko urriko bigarren astean, amaiera 2022ko maiatzeko bigarren astean (egutegia emango da ikastaro bakoitzeko).

### **Lehentasun-ordena izena ematean:**

- 60 urtetik gorako pertsonak, kirol-instalazioetako abonatuak edo Berriozarko erretirodunen klubeko bazkideak.
- 60 urtetik gorako pertsonak, Berriozarren erroldatuak.
- Aurreko urtean jardueran parte hartu dutenak eta epearen barnean ematen dutenak izena.
- Egoera berezian dauden pertsonak.
- 50 eta 60 urte arteko erroldatuak. Pertsona hauentzat, jardueren kostua adineko pertsonentzako kostua baino %30 handiagoa izanen da.
- 60 urtetik gorako pertsonak, erroldatu gabek.

### **Tasak/Prezioak. Prezioa (60 urtetik gora):**

Udalaren xedea da egoera sozioekonomiko berezian dauden pertsonen parte hartzea erraztea. Horretarako, errenta bidezko izen-emateen sistema bat zehaztu da. Jarduera hauek gauden urteko errenta aitortpenaren arabera ordainduko dira. Errenta-aitortpena aurkeztu egin beharko da, tarte murriztuetan egon ahal izateko.

Hartara, errenta-aitortpena aurkezten ez duten pertsonak tarte garaienean egongo dira.

	60 URTEK GORAKOAK (1 ordu edo 1 ½ ordu edo 2 ordu/asteko jarduerak)					
	1- RPC/PCE <5000	2- RPC/PCE 5001-8000	3- RPC/PCE 8001-10000	4- RPC/PCE 10001-15000	5- RPC/PCE 15001-20000	6- RPC/PCE >20001
<b>ERROLDATUA</b>	50 €	60 €	70 €	80 €	90 €	100 €
<b>ABONATUA</b>	45 €	55 €	65 €	75 €	85 €	95 €
<b>ERROLDATU GABEA</b>	125 €					

**Ordaintzeko sistema.** Bi ordainketatan zatitua (erdia azaroan + beste erdia urtarrilean).

Bankuko helbideratzearen bidez: kontuaren zenbakia eman behar da.

### **Jardueretan parte hartzen duten erakundeak:**

Berriozarko Udala, Berrikilan enpresa publikoa, San Esteban erretirodunen kluba, Berriozarko Ohitura Osasungarrien Komunitate Programa, osasun-etxea eta Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatea (**Nafarroako Gobernuak diruz lagundua**).

**AUTONOMIA ETA SENITARTEKOEN ATSEDENA SUSTATZEKO PROGRAMA:  
JUBILOTEKA**

<b>Xedea:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eguneko zerbitzua, adineko pertsonentzat eta/edo autonomia-zailtasunak dituztenentzat.</li> <li>Jada badauden beste zerbitzu batzuen osagarria, adineko pertsonen behar berrietara egokitzeko asmoa duena.</li> <li>Pertsona horiek –autonomia-maila desberdinak dituzte– hainbat jolas-jarduera, jarduera fisiko eta osasungarri egiten dituzte taldean, eta jarduera horien guztien helburua gaitasunak eta ahalmenak berreskuratzea eta mendekotasuna prebenitzea da.</li> <li>Zaintzaileek atsedena hartzea ahalbidetzen du. Hartara, Berriozar herri ZAINZAILA da.</li> </ul>
<b>Profilak:</b>	Gizarte Zerbitzuen programa desberdinetatik bideratutako pertsonak, osasun-etxetik bideratutakoak edo zerbitzua beren kabuz eskatu dutenak. Autonomiarekin lotutako zailtasunen bat izan dezakete, baina baliabidea aprobetxatzeko gai dira.
<b>Adina:</b>	Lehentasunez, 60 urtetik aurrera.
<b>Moduluak:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bi egun astean: astearte eta ostegunetan.</li> <li>Hiru egun astean: astelehen, asteazken eta ostiraletan. Talde bat.</li> <li>Bost egun astean. Talde bat.</li> <li>Eskaintza, 20 plaza: gehienez 10 pertsona profesional bakoitzeko.</li> </ul>
<b>Ordutegiak:</b>	10:00etatik 12:45era.
<b>Jardueraren garapena:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10:00etatik 10:15era. Ongietorria, harrera.</li> <li>10:15etik 11:00etara. Jarduera kognitiboa.</li> <li>11:00etatik 11:15era. Hamaiketakoa.</li> <li>11:15etik 12:00etara. Jarduera soziala.</li> <li>12:00etatik 12:40ra. Jarduera fisikoa.</li> <li>12:40tik 12:45era. Agurra.</li> </ul>
<b>Lehentasuna:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jada zerbitzuan dauden pertsonak.</li> <li>Berriozarko pertsonak eta/edo Berriozarko Udalarekin hitzarmena dutenak.</li> <li>Taldeak eratzeko, nahitaezkoa izango da plazen %80 beteta egotea gutxienez.</li> </ul>
<b>Lekua:</b>	<b>Iruñalde</b> Adineko Pertsonen Udal Zentroa. Berriozar: Iruñalde kalea, 3.

**Modalitateak, egunak eta plazak:**

Egunak	Egoera/Errenta	1-RPC <5.000	2-RPC 5.001- 8.000	3-RPC 8.001- 10.000	4-RPC 10.001- 15.000	5-RPC 15.001- 20.000	6-RPC >20.001
2 egun As./Og.	<b>Erroldatua</b>	12 €	16 €	20 €	28 €	40 €	50 €
	<b>Erroldatu gabea</b>	24 €	32 €	40 €	56 €	64 €	72 €
3 egun Al./Az./Or.	<b>Erroldatua</b>	18 €	24 €	30 €	42 €	60 €	75 €
	<b>Erroldatu gabea</b>	36 €	48 €	60 €	84 €	96 €	108 €
5 egun	<b>Erroldatua</b>	30 €	40 €	50 €	70 €	100 €	125 €
	<b>Erroldatu gabea</b>	60 €	80 €	100 €	140 €	160 €	180 €



**TASAK errentaren arabera (507 laukia (zerga-oinarria) + 529 (errenta salbuetsiak)) .**

Programa honetan behin betiko sartzeko osasun-etxeko edo Oinarrizko Gizarte Zerbitzuko gizarte-langileen ikuskatze tekniko beharko da.

**-2021/2022 ikasturtea urriaren 4an hasiko da.**

Programa hauetarako, pertsonen gaineko informazioa emateko eskatzen dizuegu familiei (jarduerak garatzeko garrantzitsua den informazioa).

.....  
***Nafarroako Gobernuarekin batera finantzaturako proiektuak***



.....  
**KULTURAKO JARDUERAK**

**- Kulturak** eskaintako jarduerak, adineko pertsonen arlokoak ere badirenak.  
**Jarduera hauetan interesa duten adineko pertsonek irailaren 16tik 22ra** izena eman beharko dute 948 012012 telefonora deituz edo [www.berriozar.es](http://www.berriozar.es) web gunean.

**JANTZIGINTZA**

EGUNA	ORDUA	LEKUA	Erroldatutakoaren prezioa
Astelehenak eta ostegunak	15:00-17:00	Adinekoen zentroa	101,49 €

**EHOZIRI-LANA**

EGUNA	ORDUA	LEKUA	Erroldatutakoaren prezioa
Asteazkenak	17:00-20:00	Adinekoen zentroa	78,94 €

**ZURA LANTZEA**

EGUNA	ORDUA	LEKUA	Erroldatutakoaren prezioa
Astelehenak eta asteazkenak	16:00-17:50	Arte Etxea	101,49 €
Astelehenak eta asteazkenak	18:10-20:00	Arte Etxea	101,49 €

.....  
**OSASUNA:**

**ERREHABILITAZIOA, GIHARRAK ETA ARTIKULAZIOAK MUGITZEKO ZAILTASUNAK DITUZTEN PERTSONENTZAT.**

Gizarte Zerbitzuen Mankomunitateak, Berriozarko Udalak eta AFINA elkarteak (Fibromialgia duten pertsonen Nafarroako elkarte) jarduera fisikoa proposatu nahi dugu Berriozarren, giharrak eta artikulazioak mugitzeko zailtasunak dituzten pertsonentzat, besteak beste, fibromialgia dutenentzat.

Egunak: astearte eta ostegunak

Orduetgia: 16:45etik 18:00etara

Lekua: Adineko Pertsonen Udal Zentroko gimnasioa, Iruñalde, 3.

Tasak: errentaren arabera:

	PREZIOA					
	1- RPC/PCE <5000	2- RPC/PCE 5001-8000	3- RPC/PCE 8001-10000	4- RPC/PCE 10001-15000	5- RPC/PCE 15001-20000	6- RPC/PCE >20001
<b>ERROLDATUA</b>	50 €	60 €	70 €	80 €	90 €	100 €
<b>ABONATUA</b>	45 €	55 €	65 €	75 €	85 €	95 €
<b>ERROLDATU GABEA</b>	125 €					

## **OHAR OROKORRAK:**

- \* **Plaza mugatuak.** Lehentasuna dute abonatuak eta erroldatuak edo Berriozarko Udalarekin hitzarmena dutenek; gainerakoak, itxarote-zerrendan. Lankidetzaz-hitzarmena Berriozarko eta Xulapaingo udalen artean.
- \* Talde batek aurrera egiteko, 10 lagunek izena ematea beharrezkoa izango da. Talderen batek ez badu gutxieneko kopurua, jarduera bertan behera geldituko da.
- \*Jarduera bakoitzerako egutegi bat dago, ikasturte hasieran banatuko dena eta informazioa emateko oholetan jarriko dena ikusgai. Oinarri nagusia Berriozarko ikastetxeetako egutegia da.
- \* Programa hauetarako, izena emandako pertsonen gaineko informazioa emateko eskatzen diegu familiei (jarduerak garatzeko garrantzitsua den informazioa).
- \* Udalean eskabidea aurkeztu behar da baja kudeatzeko.
- \* Nahitaezkoa da izena emateko fitxetan eskatzen diren datu guztiak idaztea.
- \* Ikastaroak urritik maiatzera.

## **ORDAINTZEKO SISTEMA BAKARRA:** bankuko helbideratzearen bidez, bi epetan (AZAROAN ETA URTARRILEAN). **Tasak errentaren arabera.**

- Epetik kanpoko izen-emateen kasuan, ikastaroaren tasa osorik ordainduko da.
- Behin jarduerak hasi direnean, EZ zaie arretarik egingo kuotak itzultzeko eta/edo bertan behera uzteko egin litezkeen eskaerei. Izen-ematearen zenbatekoa jarduera bertan behera gelditzen bada baino ez da itzuliko.
- Kuotetako bat ez ordaintzeak, horretarako ezarrita dagoen epean, jardueretan parte hartzeko eskubidea galtzea dakar. Hartara, ordainketetarako epea amaitu eta hurrengo egunetik bertatik emango da baja.
- Halaber, kuotak ordaindu gabe dituenak ezin izango du izena eman ondorengo ekitaldietako jardueretan, hartutako zorrak ordaindu bitartean.

## **KULTURAKO JARDUERETAKO BERARIAZKO OHARRAK:**

**Plaza mugatuak.** Lehentasuna dute abonatuak eta erroldatuak edo Berriozarko Udalarekin hitzarmena dutenek (Xulapaingo Udala); gainerakoak, itxarote-zerrendan. Erroldatuta ez dauden pertsonen Berriozarren erroldatutakoentzat ezarritako prezioaren %50 gehiago ordainduko dute

---

**SAN ESTEBAN erretirodunen klubak antolatutako jarduerak:**

### **IRRATI-TAILERRA:**

Irratsaio bat egin ahal izateko beharrezkoak diren alderdiak teorian eta praktikan ikastea. Eguna, ordua eta tokia izena emandakoekin zehaztuko da.

**Parte-hartzaileak gutxienez: 8 gehienez: 14**

### **TREBETASUN PARTEKATUEN IKASTAROA:** ostegunetan, 16:00etatik 18:00etara.

Askotariko jarduera da, dinamizatzaile batek gainbegiratzen duena. Ikasteko gune bat ezartzen da, eta bertan, izena emandako pertsonetako bakoitzak lan egiteko, jarduera azaltzeko eta trebetasuna gainerako taldekideei azaltzeko ardura partekatua hartzen du.

Lekua: Adineko Pertsonen Udal Zentroa.

Parte-hartzaileak gutxienez: 8 gehienez: 14

## Jardueren gaineko argibide gehiagotarako

**Kulturako jarduerak:** Fermín  
948 301 656 / [cultura@berriozar.es](mailto:cultura@berriozar.es)

**Berdintasuneko jarduerak:** Izaskun  
948 301 631 / [igualdad@berriozar.es](mailto:igualdad@berriozar.es)

**Kirol, gizarte-ongizateko eta osasuneko jarduerak:** Josu  
948 301 636 / [deportes@berriozar.es](mailto:deportes@berriozar.es)

**Igerilekuak Berrikilan:** Oscar  
948 301 719 /  
[poliberriozar@berrikilan.es](mailto:poliberriozar@berrikilan.es)

## Zerbitzu berrien informazioa

Berriozarko Udala lanean ari da zerbitzu hauek laster errealitate bihurtzeko:

- Eguneko zentroa
- Podologia
- Fisioterapia

Denaren berri emango dizuegu.



## Xulapaingo Udalaren Informazioa

Berriozarko eta Xulapaingo udalek **lankidetzaz-hitzarmen** bat dute izenpetuta, eta haren arabera, komunean jartzen dira kirol-jarduerak, kulturakoak, adinekoentzako jarduerak eta Berriozarko kirol-instalazioetarako sarbidea.

### Informazioa:

Xulapaingo Udala  
San Migel kalea, 1  
31193 Markalain  
948 302 055  
[ayuntamiento@juslapena.es](mailto:ayuntamiento@juslapena.es)

Nafarroako Gobernuarekin batera  
finantzatutako proiektuak

Nafarroako  Gobierno  
Gobernua de Navarra

Antolatutako jardueraren batetan parte hartzeak datu pertsonalen tratamendua ekar lezake. Arduraduna: Berriozarko Udala. Xedea: jardueraren kudeaketa. Prezioen kobratzea. Eskubideak: sarbidea, zuzenketa eta ezabaketa. Informazio gehiagorako kontsultatu [www.berriozar.eus](http://www.berriozar.eus) web guneko datuen babeserako politika.