

INSCRIPCIONES DEL 16 AL 22 SEPTIEMBRE

# BERRIOZAR

Programa de actividades  
para **PERSONAS MAYORES**

2021 | 2022



## Editorial



Los tiempos que nos está tocando vivir no son fáciles, ahora bien, está llegando el momento de volver a mirar al exterior, para que entre todas las personas volvamos a ser ese pueblo que se preocupa y ocupa por sus vecinos y vecinas.

Especialmente hacia las personas mayores, merecedoras de todo nuestro cariño y respeto.

No estaremos bien individualmente hasta que no estemos bien como grupo, como pueblo.

Por eso desde estas líneas nos esforzamos en proponer una lista diversa de actividades cuyo principal objetivo es vernos, rozarnos, preocuparnos y saber de las demás personas, con el compromiso de cuidarnos, de sentirnos parte activa de la comunidad.

## Inscripciones del 16 al 22 de septiembre

### Inscripción presencial y asesorada de actividades Personas Mayores

 Centro Municipal Personas Mayores de Berriozar, Calle Iruñalde nº 3

 De 10:30 a 12:00 horas y de 17:00 a 18:30 horas

Los aspectos que regulan estas actividades y toda la información concreta, podrás conocerlos en:

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

Se han habilitado 4 puntos informativos donde ver toda la información de las actividades (dirigido a personas que no puedan acceder a la información mediante sistemas digitales):

- ▶ Ayuntamiento
- ▶ Polideportivo
- ▶ Escuela de Música
- ▶ Escuela Infantil

Para todas las actividades se tendrá en cuenta las medidas de seguridad higiénico sanitarias, así como el control de aforo a las mismas.

El Ayuntamiento Berriozar cuenta con una **ordenanza social**, para facilitar el acceso a estos cursos y actividades.

Evidentemente las actividades cuya inscripción se realiza mediante **renta** ya cuentan con ayudas, por lo que no podrán solicitar en esta ordenanza.

Estas ayudas se imputan en el segundo periodo de actividad (ver ordenanza específica).

Solicitudes del 1 al 11 de octubre.

Ayuntamiento de Berriozar

## PROMOCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA PERSONAS MAYORES (+60 años)

### • Promoción envejecimiento activo

#### TALLERES DE MEMORIA:

Basado en la realización de juegos, actividades y ejercicios, cuyo objeto es el mantenimiento de la capacidad cognitiva y el desarrollo personal, de la memoria, así como realizamos actividad física para mantener frescos los músculos, realizamos ejercicios de memoria para mantener fresca la mente.

##### Taller Memoria 1:

Viernes de 10 a 11 ½ h. Centro Municipal Personas Mayores : Iruñalde, Nº 3.

##### Taller de Memoria 2:

Viernes de 11 ½ a 13 h. Centro Municipal Personas Mayores : Iruñalde, Nº 3.

Los grupos de Taller de Memoria se distribuyen por niveles definitivamente el mes de noviembre.

**Número de plazas mínimas/grupo: 10 máximas: 14**

#### GIMNASIA + YOGA:

**Gimnasia de mantenimiento y yoga para personas mayores:** Basado en actividades variadas de carácter físico-emocional, con el objetivo de mantener y mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida.

**Yoga para personas mayores:** Trabajo en base a unas técnicas posturales, respiratorias y de relajación que ayudan a equilibrar y normalizar el cuerpo, mente y ánimo.

##### Gimnasia + Yoga 1:

Gimnasia: martes // Yoga: viernes: de 9 h a 10 h.

##### Gimnasia + Yoga 2:

Gimnasia: martes // Yoga: viernes: de 10 h a 11 h.

**Número de plazas mínimas por grupo: 12 máximas: 16.**

#### BAILES DE SALÓN:

Actividad de Baile en Grupo, donde se realizan coreografías de varios estilos. Se incorporan bailes a demanda por el propio grupo. **Número de plazas mínimas/grupo: 10 máximas: 18.**

Grupo 1: lunes y miércoles de 10 a 11 h.

Grupo 2: lunes y miércoles de 11 a 12 h.

#### AUTOCAIDADOS:

Sesiones de trabajo en grupo, donde se reflexiona sobre los temas que las personas del grupo proponen, acompañadas por la dinamización de psicóloga. **Número de plazas mínimas: 10 máximas: 15.**

Jueves de 10 a 11:30 h.

#### INFORMÁTICA:

Aprendizaje de conocimientos para el manejo de ordenador. Diferentes niveles según conocimientos. Incluye conocimiento básico de manejo teléfonos móviles (Android). Incluye manejo wasap, realización, fotografías, manejo internet en el móvil...

- **Iniciación 1:** (sin conocimiento previo): lunes, de 16 a 18 h.

- **Intermedio 2:** Lunes de 18 a 20 h.

- **Avanzado 3:** miércoles de 18 a 20 h.

**Número de plazas mínimas: 8 máximas: 12.**

## ACTÍVATE:

Programa Innovador y de encuentro, con base didáctica en el uso de nuevas tecnologías, donde las personas inscritas junto con persona dinamizadora, trabajaran temas de actualidad o de interés general, compartiendo con personas expertas los temas seleccionados.

**Nº de plazas mínimas/grupo: 10 máximas: 16.**

Miércoles de 16 a 18 h.

## PROMOCIÓN DE PERSONAS VOLUNTARIAS:

Una sociedad sana es la que comparte su tiempo, sus alegrías y tristezas entre todas las personas de la comunidad. Todos y todas estamos interrelacionadas.

Acción dirigida a personas que quieran destinar parte de su tiempo en el acompañamiento a los diferentes programas que el Ayuntamiento desarrolla con personas mayores en la localidad. Las tareas y funciones se realizarán junto a profesionales contratados para dichos programas.

Iniciaremos el proceso apuntando a personas que tengan tiempo libre para dedicar a realizar acciones de manera altruista con las personas mayores de nuestra localidad.

### Actividades promovidas por el Ayuntamiento

**Dirigidas a:** Personas mayores de 60 años o menores de 60 con alguna necesidad especial.

**Calendario:** Presentación segunda semana de octubre 2021, final segunda semana mayo 2022 (se entregará calendario por curso).

### **Orden de preferencia en la inscripción:**

- Personas mayores de 60 años, abonadas instalaciones deportivas o socias del Club de Jubilados y Jubiladas de Berriozar.
- Personas + 60 años Empadronadas en Berriozar.
- Personas que el año anterior han participado de la actividad y se inscriban en plazo.
- Personas con situaciones especiales.
- Personas entre 50 y 60 años empadronadas. El coste de las actividades para estas personas será de un 30% más que personas mayores.
- Personas + 60 años, No Empadronadas.

### **Tasas/Precios: Precio: (+ 60 años):**

Es objeto del Ayuntamiento facilitar el acceso de las personas con situaciones especiales socioeconómicas. Para ello se concreta un sistema de inscripciones mediante Renta. En Las siguientes actividades se pagarán según la Declaración de la Renta del año en curso. Será obligatoria la presentación de la Declaración para poder estar en los tramos reducidos.

Las personas que no adjunten Declaración de la renta pasarán al tramo más alto.

|                       | MAYORES DE 60 AÑOS (Actividad de 1h ó 1 ½ h ó 2 h/semanales) |                         |                          |                           |                           |                      |
|-----------------------|--|-------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
|                       | 1- RPC/PCE<br><5000  | 2- RPC/PCE<br>5001-8000 | 3- RPC/PCE<br>8001-10000 | 4- RPC/PCE<br>10001-15000 | 5- RPC/PCE<br>15001-20000 | 6- RPC/PCE<br>>20001 |
| <b>EMPADRONADA</b>    | 50 €   | 60 €                    | 70 €                     | 80 €                      | 90 €                      | 100 €                |
| <b>ABONADA</b>        | 45 €   | 55 €                    | 65 €                     | 75 €                      | 85 €                      | 95 €                 |
| <b>NO EMPADRONADA</b> | 125 €  |                         |                          |                           |                           |                      |

**Sistema de pago:** Fraccionado en dos pagos (mitad: noviembre + mitad: Enero)

Mediante domiciliación bancaria: será necesario dar número de cuenta.

### **Entidades que participan en las actividades:**

Ayuntamiento Berriozar, Empresa Pública Berrikilan, Club de Jubilados/as San Esteban, Programa Comunitario de Hábitos Saludables de Berriozar, Centro de Salud y Mancomunidad de Servicios Sociales. **(Subvencionado por Gobierno de Navarra)**

**PROGRAMA PROMOCIÓN DE AUTONOMÍA  
Y RESPIRO FAMILIAR: JUBILOTEKA**

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Objeto:</b>               | -Servicio Diurno para personas mayores y/o con dificultades de autonomía.<br>-Servicio complementario de otros ya existentes, que trata de adaptarse a las nuevas necesidades de personas mayores.<br>-Estas personas, con diferentes grados de autonomía realizan en grupo diversas actividades lúdicas, físicas y saludables, que procuran la recuperación de capacidades y competencias y la prevención de la dependencia.<br>-Posibilita el respiro de las personas cuidadoras, Convirtiendo a Berriozar en un Pueblo CUIDADOR. |
| <b>Perfiles:</b>             | Personas derivadas de diferentes programas de Servicios Sociales, Centro de Salud o que demandan el servicio por iniciativa propia. Personas que pueden presentar alguna dificultad de autonomía pero con capacidad de aprovechamiento del recurso.   |
| <b>Edad:</b>                 | Prioritariamente a partir de 60 años.   |
| <b>Módulos:</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos días en semana: martes y jueves.</li> <li>• Tres días/semana: lunes, miércoles y viernes. Un grupo.</li> <li>• Cinco días en semana. Un grupo.</li> <li>• Oferta 20 plazas: máximo 10 personas/profesional.</li> </ul>   |
| <b>Horarios:</b>             | De 10 h a 12 ¾ h.   |
| <b>Desarrollo Actividad:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 h a 10 ¼ h Bienvenida/acogida.</li> <li>• 10 ¼ h a 11 h. Actividad Cognitiva</li> <li>• 11 h a 11 ¼ h Almuerzo.</li> <li>• 11 ¼ a 12 h Actividad Social</li> <li>• 12 h a 12: 40 h Actividad Física</li> <li>• 12:40 a 12 ¾ h Despedida.</li> </ul>   |
| <b>Prioridad:</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personas que ya están en el servicio.</li> <li>• Personas de Berriozar y/o con convenio con Ayto. Berriozar.</li> <li>• Para configuración de los grupos será obligatorio que haya un mínimo de 80% de plazas cubiertas.</li> </ul>  |
| <b>Lugar:</b>                | Centro Municipal personas Mayores <b>Iruñalde</b> : Berriozar: Calle Iruñalde, Nº 3.  |

**Modalidades, Días y plazas:**

| Días            | Estado/Renta                  | 1-RPC<br><5.000 | 2-RPC<br>5.001-<br>8.000 | 3-RPC<br>8.001-<br>10.000 | 4-RPC<br>10.001-<br>15.000 | 5-RPC<br>15.001-<br>20.000 | 6-RPC<br>>20.001 |
|-----------------|-------------------------------|-----------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------|
| 2 días<br>M/J   | <b>Persona Empadronada</b>    | 12€             | 16€                      | 20€                       | 28€                        | 40€                        | 50€              |
|                 | <b>Persona No empadronada</b> | 24€             | 32€                      | 40€                       | 56€                        | 64€                        | 72€              |
| 3 días<br>L/X/V | <b>Persona Empadronada</b>    | 18€             | 24€                      | 30€                       | 42€                        | 60€                        | 75€              |
|                 | <b>Persona No empadronada</b> | 36€             | 48€                      | 60€                       | 84€                        | 96€                        | 108€             |
| 5 días          | <b>Persona Empadronada</b>    | 30€             | 40€                      | 50€                       | 70€                        | 100€                       | 125€             |
|                 | <b>Persona No empadronada</b> | 60€             | 80€                      | 100€                      | 140€                       | 160€                       | 180€             |

**TASAS según Renta. (casillas 507 (base imponible) + 529 (rentas exentas)).**

Para Acceso definitivo a este programa se contará con la supervisión técnica de las Trabajadoras Sociales de Centro Salud y/o Servicio Social de Base.

**-Inicio Curso 2021/2022 el 4 de octubre.**

Para estos programas solicitamos a las familias que nos comuniquen cualquier posible información sobre las personas inscritas que resulte importante para el desarrollo de las actividades.

.....

**Proyectos cofinanciados por el Gobierno de Navarra**



.....

**ACTIVIDADES DEL ÁREA DE CULTURA**

-Actividades ofertadas por **Cultura** que son también del ámbito de Personas Mayores:  
**Las personas mayores interesadas en estas actividades deberán inscribirse del 16 al 22 de septiembre llamando al 948 012012 o en [www.berriozar.es](http://www.berriozar.es)**

**CORTE Y CONFECCIÓN**

| DÍA            | HORA        | LUGAR          | PRECIO EMPADRONADAS |
|----------------|-------------|----------------|---------------------|
| Lunes y jueves | 15:00-17:00 | Centro mayores | 101,49              |

**ENCAJE DE BOLILLOS**

| DÍA       | HORA        | LUGAR          | PRECIO EMPADRONADAS |
|-----------|-------------|----------------|---------------------|
| Miércoles | 17:00-20:00 | Centro mayores | 78,94               |

**TALLA EN MADERA**

| DÍA               | HORA        | LUGAR      | PRECIO EMPADRONADAS |
|-------------------|-------------|------------|---------------------|
| Lunes y Miércoles | 16:00-17:50 | Arte Etxea | 101,49              |
| Lunes y Miércoles | 18:10-20:00 |            |                     |

**SALUD:**

**REHABILITACIÓN PARA PERSONAS CON DIFICULTAD DE MOVIMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAR.**

Mancomunidad Servicios Sociales, Ayuntamiento de Berriozar y AFINA (Asociación Navarra de personas con fibromialgia), proponemos en Berriozar actividad física para personas con dificultades en movimiento articular y muscular, entre ellas personas con fibromialgia.

Días: Martes y Jueves.

Horario: de 16:45 h a 18 h.

Lugar: Gimnasio Centro Municipal Personas Mayores: Iruñalde Nº 3.

Tasas: según renta:

|                        | PRECIO           |                      |                       |                        |                        |                   |
|------------------------|------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|-------------------|
|                        | 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 |
| PERSONA EMPADRONADA    | 50 €             | 60 €                 | 70 €                  | 80 €                   | 90 €                   | 100 €             |
| PERSONA ABONADA        | 45 €             | 55 €                 | 65 €                  | 75 €                   | 85 €                   | 95 €              |
| PERSONA NO EMPADRONADA | 125 €            |                      |                       |                        |                        |                   |

## **NOTAS GENERALES:**

\* **Plazas limitadas**, prioridad personas abonadas y empadronadas o con Convenio con Ayuntamiento de Berriozar, el resto en lista de espera. Convenio colaboración entre Ayuntamiento Berriozar y Juslapeña.

\* Para que un grupo se confirme serán necesarias 10 personas inscritas. En el caso de no existir número mínimo de inscripciones, en alguno de los grupos ofertados, se suspenderá la actividad.

\* Existe un calendario para cada actividad que se entregará al comienzo del curso y se expondrán en tableros informativos, teniendo como base general los calendarios escolares de los Centros de Berriozar.

\* Para estos programas solicitamos a las familias que nos comuniquen cualquier posible información sobre las personas inscritas que resulte importante para el desarrollo de las actividades.

\* Las bajas se gestionan mediante instancia en el Ayuntamiento.

\* Es Obligatorio rellenar todos datos indicados en fichas de inscripción.

\* Cursos de octubre a mayo.

**SISTEMA ÚNICO DE PAGO:** Mediante domiciliación bancaria en dos plazos (NOVIEMBRE/ENERO). **Tasas según renta.**

- En el caso de inscripciones fuera de plazo la tasa del curso se pagará en su totalidad.
- Una vez iniciadas las actividades, NO se atenderán posibles devoluciones y/o anulaciones de cuotas. El importe de la inscripción solo se devolverá en caso de la suspensión de la actividad.
- El “no” pagar alguna de las cuotas, en periodo establecido, supone la pérdida del derecho a participar en las actividades. Dándose de baja de la misma desde el día siguiente a la finalización periodo de pagos.
- Así mismo quien tenga pendientes pagos de cuotas no se podrá inscribir en actividades en ejercicios posteriores hasta que no se pongan al corriente de pago de las deudas contraídas.

## **NOTAS ESPECÍFICAS ACTIVIDADES CULTURA:**

- Plazas limitadas: SE CONCEDERÁN POR ORDEN DE INSCRIPCIÓN. Se atenderá primero a las personas empadronadas o con convenio con el Ayuntamiento de Berriozar. Las personas no empadronadas pagarán un 50% más del precio fijado para personas empadronadas en Berriozar. (salvo convenio existente con su Ayuntamiento).

---

### **Actividades organizadas por Club Jubilados/as SAN ESTEBAN:**

#### **Taller de radio:**

Aprendizaje teórico/práctico de los aspectos necesarios para poder realizar un programa de radio.

Día, hora y lugar a concretar con las personas inscritas.

**Número de plazas mínimas: 8 máximas: 14.**

**Curso de Habilidades Compartidas:** jueves de 16 a 18 h.

Actividad diversa supervisada por persona dinamizadora donde se establece un espacio de aprendizaje, en la cual cada una de las personas inscritas adquiere una responsabilidad compartida de trabajar, explicar la actividad y exponer la habilidad al resto del grupo. :

Lugar: Centro Municipal Personas Mayores.

Número de plazas mínimas: 8, máximas: 14

## Para mayor información de actividades

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

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

**Deportes, Bienestar Social y Salud:** Josu  
948 301 636 / [deportes@berriozar.es](mailto:deportes@berriozar.es)

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

## Información de nuevos servicios

Desde el Ayuntamiento de Berriozar estamos trabajando para convertir en realidad en próximas fechas servicios de:

- Centro de día
- Podología
- Fisioterapia

Os iremos informando.



## Información Ayuntamiento de Juslapeña

Los Ayuntamientos de Berriozar y Juslapeña, colaboran mediante un **convenio** por el cual se ponen en común actividades de servicios como deporte, cultura, actividades para personas mayores y acceso a instalaciones deportivas de Berriozar.

### Información:

Ayuntamiento de Juslapeña  
C/ San Miguel 1  
CP 31193 Marcalain  
948 302 055  
[ayuntamiento@jusalpena.es](mailto:ayuntamiento@jusalpena.es)

Proyectos cofinanciados  
por el Gobierno de Navarra

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

La participación en alguna de las actividades programadas puede implicar el tratamiento de datos personales. Responsable: Ayuntamiento de Berriozar. Finalidad: gestión de la actividad. Cobro de precios. Derechos: acceso, rectificación y supresión. Más información, consultar la política de protección de datos disponible en la web: [www.berriozar.es](http://www.berriozar.es).