

IZEN-EMATEAK, IRAILAREN 1ETIK 8RA

BERRIOZAR

ADINEKOENTZAKO
JARDUERA-PROGRAMA 2026/2027



DL NA 1435-2015

EDITORIALA

Berriozarko Udalak, Berrikilan enpresa publikoarekin batera, herri honetako adinekoek bizitza komunitarioaren parte aktibo eta parte-hartzailea izaten jarraitzea nahi du aurten ere.

Horretarako, zenbait jarduera fisiko, kognitibo, ongizate emozional eta sozialekoak programatu dira, garapen pertsonalerako eta bizi-ohitura osasungarrietarako espazioak ez ezik, harreman pertsonalak erraztuko dituzten topaketa komunitarioak ere sustatuko dituztenak, eta Berriozar herri anitza eta integratzailea izatea lortuko dutenak.

PROGRAMAK:

01. Zahartze aktiboko programa.
Zuzendutako ikastaroen 16 modalitate
02. Jubiloteka programa
03. Autonomia sustatzeko zerbitzua
04. Eguneko zentroa
05. "San Esteban" Berriozarko
Erretiratuen Elkarte
06. Jantoki komunitarioa
07. Beste zerbitzu batzuk



Ariketa fisikoaren intentsitate-mailak

BAXUA

ERTAINA

INDARTSUA



IZEN-EMATEA EDOZEIN JARDUERATAKO

Data: Irailaren 1tik 8ra

Ordutegia: astelehenetik ostiralera, 10:30etik 13:00etara eta 15:30etik 18:00etara

Lekua: San Esteban Jubilatuen Kluba

Gainerakoak astelehen, asteazken eta ostegunetan 9:00etatik 13:00etara

urtea: Zahartze Aktiboko Programaren arreta-ordutegia



688 784 059



actividadescentromayores@berrikilan.es



ZAHARTZE AKTIBOKO PROGRAMA



Iraupena: urriaren 1etik ekainaren 11ra
Ikasturte hasieran jardueren egutegia argitaratuko da.

Izen-emateak: irailaren 1etik 8ra. Astelehenetik ostiralera,
10:30etik 13:00etara eta 15:30etik 18:00etara
Lekua: erretiratuen kluba
Urteko gainerako orduetan, astelehen, asteazken eta ostegunetan, 9:00etatik 13:00etara

Dokumentazioa: Izena emateko orria eta Errenta aitortpena edo errenta egitetik 2025an libre egotearen agiria. *Errenta aitortpena egitetik salbu egotekotan, errentaren ziurtagiria eta zinpeko aitortpena beharko dira. Horietakoren bat aurkeztu ezean, tarifa handiena aplikatuko da.*

Izena emateko sistema:

1. Lehentasuna Berriozarren erroldatutako pertsonentzat.
2. Izen-emate gehiegi badago, zozketa bidez esleituko da.
3. Izen-emate gehiegirekin, talde berriak sortzen saiatuko gara.
4. Talde bat baino gehiago dauden jarduera guztietan, begiraleek taldeak berrantolatu ahal izango dituzte, izen-emateak maila fisikoaren edo jardueraren ezagutzaren arabera bateratuz.

JARDUERA FISIKOAK



22 Plaza

Pertsona ariketa.

orok osasuntsu egoteko egin behar duen gutxieneko



1.TALDE

Astelehen eta asteazkenetan
9:00etatik 10:00etara

2.TALDE

Astearte eta ostiraletan
10:00etatik 11:00etara



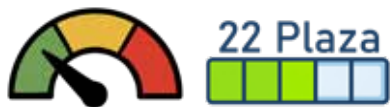
35 Plaza

02. IRUÑALDEKO AQUAGYM (Kiroldégian)

Uretan, musikarekin egiten den jarduera, gainazal sendo batean lan egiteko edo saio segurua baina bizia nahi dutenentzat, uraren erresistentziari esker.



Astearte eta ostegunetan
11:05etatik 11:50etara



22 Plaza

03. IRUÑALDEKO GIMNASIA (Kiroldegian)

Askotariko jarduera fisikoetan oinarritua, gaitasun funtzionala eta bizi-kalitatea mantentzeko eta hobetzeko helburuarekin.

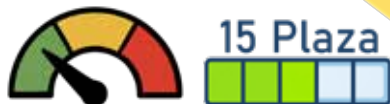


1.TALDE

Astearte eta ostegunetan
9:00etatik 10:00etara

2.TALDE

Astearte eta ostegunetan
10:00etatik 11:00etara



15 Plaza

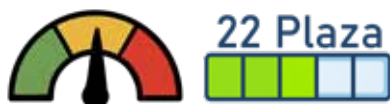


04. IBILALDI OSASUNGARRIAK

AIngurune natural batean eta kanpoan, erritmo moderatuan, taldeka paseatzeko jarduera gidatua, parte hartzaileen jarduera fisikoa eta ongizate emozionala sustatzeko helburuarekin diseinatua.



Asteazkenetan 16:00etatik 17:00etara eta
ostiraletan 11:30etik 12:30era



22 Plaza

05. IRUÑALDEKO YOGA (Kiroldegian)

Gorputza, burua eta animoa orekatzen eta normalizatzen laguntzen duten jarrera, arnasketa eta erlaxazio tekniketarako oinarritutako lana.



Ostiraletan
9:30etik 11:00etara



20 Plaza



06. BIZKAR OSASUNTSUA (Iruñalde Zentroa)

Chi Kung-aren mugimendu leunak, ariketak, luzaketak, automasajea eta arnasketa kontzientea konbinatzen dituen jarduera, bizkarra indartzeko eta jarrera berriz hezteko, minak arintzeko.



Astelehenetan
16:30etik 18:00etara



20 Plaza

07. IRUÑALDELKO ERREHABILITAZIOA (Iruñalde Zentroa)

Lehendik diagnostikatutako patologien edo lesioen ondorioz artikulazio- eta gihar-lesioak dituzten pertsonentzako jarduera.

Astearte eta ostegunetan:

1. TALDE 16:00etatik 16:50era 2. TALDE 16:50etik 17:40ra 3. TALDE 17:40tik 18:30era



08. DANTZAK (Gaztegune)

Dantza Jarduera taldean, non hainbat estilotako koreografiak egiten diren. Taldeak berak eskatutako dantzak gehitzen dira. Bi talde, bi saio astean.

Astelehen eta asteazkenetan

1. TALDE 9:15etik 10:15era 2. TALDE 10:15etik 11:15era 3. TALDE 11:15etik 12:15era

JARDUERA KOGNITIBOAK

01. MUNDU DIGITALA (Iruñalde zentroan)

Ingurune digital batean moldatzen laguntzen diguten saio aktiboak eta parte hartzaileak. Interneten erabilera, on-line erosketak, administrazioarekin tramiteak, adimen artifiziala. **Aurten berritasuna, mugikorrarekin erabiltzeko talde eksklusibo bat.**



1.MD

Astelehenetan

16:30etik
18:30era

2.MD

Asteazkenetan

16:30etik
18:30era

1.MGK

Asteartean

16:30etik
18:30era



02. MEMORIA TAILERRAK (Iruñalde zentroan)

Jolasak, jarduerak eta ariketak egitean oinarritzen da, gaitasun kognitiboari eta memoriaren garapen pertsonalari eusteko.



1.TALDE

Ostiraletan

10:00etatik 11:30era

2.TALDE

Ostiraletan

11:30etik 13:00etara

JARDUERA EMOZIONALAK

01. ONGIZATE-EMOZIONALA (Gaztegune)

Emozioen, sentimenduen, autozaintzaren eta abarren autoezagutzara eta kudeaketara bideratutako programa. Ongizatea sortzen duten eta arazoak kudeatzen ikasten laguntzen diguten tresnak emango dizkigu, baita balizko dueluak eta erabakiak hartzen edo bizitzak planteatzen dituen testuinguruetara egokitzen ikasten laguntzen digutenak ere.



Ostegunetan

11:00etatik 12:00etara

02. MINDFULNESS (Gaztegunea)

Mindfulness teknika praktikoenetako bat da adinekoen osasuna eta ongizatea hobetzeko, alderdi fisiko eta mental guztietan laguntzen dielako, autoestimua, barne-indarra eta konfiantza handitzen dituelako. Oreka emozionala lortzen eta adineko pertsonen kontzentrazioa eta ongizatea hobetzen laguntzen du.



Ostegunetan
9:45etik 10:45era

03. RISOTERAPIA / BARREAREN GIMNASIA (Iruñalde zentroan)

Kontzienteki entrenatzea eta barrea eragitea, mugimenduaren bidez, jolasak, musika, harremanak eta abar, barre egitea eragiten duten onura fisiko, emozional eta mental guztiak aprobetxatzeko. Umorea ere entrenatzen delako. Izena eman nahi duzu?



Ostegunetan
18:00etatik 19:00etara



TASAK (IKASTURTEKO IRAUPENA DUTEN JARDUERAK)

ZAHARTZE AKTIBOKO PROGRAMA	PCE 5.000€ BAINO GUTXIAGO	PCE 5.000€ - 8.000€	PCE 8.001€ - 10.000€	PCE 10.001€ - 15.000€	PCEE 15.001€ - 20.000€	PCE 20.001€ BAINO HANDIAGO
KIROLDEGIKO ABONATUA	53€	65€	77€	89€	101€	112€
ERROLDATUA	59€	71€	83€	95€	107€	119€
ERROLDATU GABEA	143€					

PCE = Per Capita Errenta.



Zahartze aktiboko ikastaroetan, 2. inskripzioak % 5eko deskontua izango du, 3.ak % 10ekoa, eta horrela hurrenez hurren.

Ikastaroen tasa honela banatzen da: errenta 6 tartetan eta 3 aukeratan, erroldatuta egotea, erroldatuta ez egotea eta Berriozar kiroldegian abonatua izatea. Ordainketa % 50eko bi kuotatan egingo da azaroan eta otsailean. Tasa horiek 2026koak dira. 2027an, Udalak onartutako udal tasari dagokion tarifa aplikatuko da.

Bajen aurkezpena: Beti posta elektronikoz edo aurrez aurre aurkeztu beharko dira, urriaren 31 eta urtarrilaren 31 baino lehen. Kuota horiek kobratu ondoren, ez dira inola ere itzuliko.

"DONE EZTEBE" ADINEKOEN SARE KOMUNITARIOA

01. ZABALDU GOGOA (Iruñalde zentroan)

Topaketa gertagaitzak, askotariko jendearekin, gai desberdinak jorratuz. Nortasun, partaidetza eta harreman modu berri baten garapenerako espazio bat, klase magistralekin, dinamika aktiboekin eta lankidetzak espazioekin.



Astelehenetan
18:30etatik 20:30era

02. SARE KOMUNITARIOA (Iruñalde zentroan)

Parte-hartzaileek berek diseinatutako espazioa, kafe bat hartuz eta espazio libre eta seguru bat sortuz hasten dena.

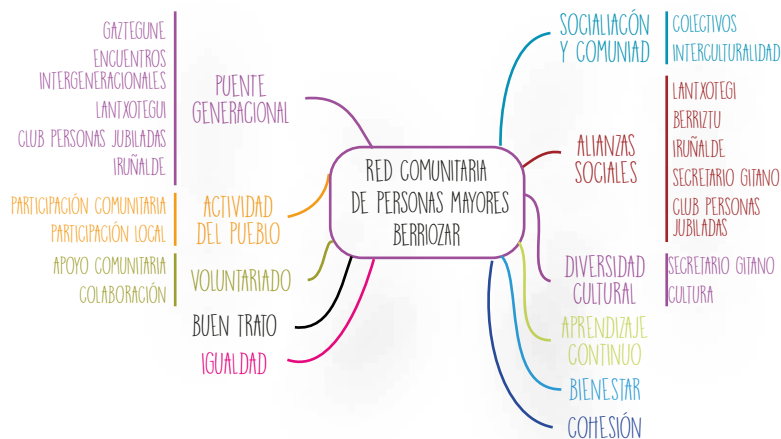
Ikasturtean zehar, norberaren kezketatik ateratzen diren gaiak landuko dira, tratua, berdintasuna eta gure herrian erreferentzia den sare baten sorrera ardatz hartuta. Sareak batzen ditugu, hainbat elkarterekin harremanak eta loturak sortuz.

Joan den ikasturtean, parte-hartzaileek jardura osoa sortu zuten, prozesu osoan zehar parte hartuz, eztabaidatuz, ezagutuz eta eskola barruan adostasunetara iritsiz.

Horren guztiaren ondorioz, pertsona horiek maitatuak eta entzunak sentitzen dira, eta erronka berriei aurre egiteko ilusioz jarraitzen dute.



Asteartetan: 11:00etatik 13:00etara
Ostegunetan: 16:30etik 18:30era



ANTZERKI INPROBISAZIO TAILERRA

Inprobisazio antzerkiak risoterapia tresnak, musika, mimika ariketak eta askoz gehiago erabiltzen ditu, zure irudimena pizteko eta denon artean kontatzeko istorioak sortzeko.

Inprobisazioak gorputza eta burua estimulatzeko dituen jardura dela erakutsi du, emozioa eta lankidetzak protagonista diren espazio seguru bat sortuz.

Anima zaitez inprobisazio antzerkiaren bidez jolasaren benetako alaitasunarekin berriz konektatzera.

Ez da testurik ikasi behar, eramaten utzi behar da bakarrik, eta, lotsa edukiz gero, pixkanaka desagertu egingo da..



Asteazkenetan
17:00etatik 19:00etara



Lekua:
KULTURGUNE



Iraupena: Irailaren 3tik ekainaren 30era

Dokumentazioa:

- Izena emateko orria
- Errenta aitordua
- Nafarroako Gobernuaren Mendekotasun Ebazpena
- Medikuen txostena

Izen emateak: ekainaren 1etik 12ra. Inskripzio berriak onartzen dira bigarren epe honetan: irailaren 1etik 8ra.

Jubilotekako arreta ordutegia: Astelehenetik ostiralera 13:00etatik 14:00etara.



Kontaktua: 625 89 75 19



jubilotecaberriozar@berrikilan.es

TASAK

II. EPIGRAFA

FAMILIAREN AUTONOMIA ETA ATSEDENA SUSTATZEKO PROGRAMA (JUBILOTEKA)

EGUNAK	EGOERA / ERRENTA	5.000€ BAINO GUTXIAGO	PCE 5.001€ - 8.000€	PCE 8.001€ - 10.000€	PCE 10.001€ - 15.000€	PCE 15.001€ - 20.000€	20.001€ BAINO HANDIAGO	PCE = Per Capita Errenta.
2 EGUN	ERROLDATUA	13.42€	17,89€	22.36€	31.30€	44.72€	55.95€	
	ERROLDATU GABEA	26.83€	35,78€	44.72€	62.21€	71.55€	80.50€	
3 EGUN	ERROLDATUA	20.18€	26,83€	33,59€	47.01€	67.08€	83.93€	
	ERROLDATU GABEA	40.25€	53,66€	67.08€	94.02€	107.33€	120.74€	
5 EGUN	ERROLDATUA	33.59€	44.72€	55.95€	78.31€	111.80€	139.78€	
	ERROLDATU GABEA	67.08€	89.44€	111.80€	156,52€	178.88€	201.34€	



Ikastaroen tasa errentarekin lotuta dago, 2 aukeratan banatuta: erroldatua, erroldatuta ez egotea. Ordainketa hilaren amaieran egingo da. Tasa horiek 2025ekoak dira, eta 2026an udal tasari dagokion tarifa aplikatuko da.

Bajen aurkezpena: Beti posta elektronikoz edo aurrez aurre aurkeztu beharko dira. Kuotaren ordainketa bajaren jakinarazpenari dagokion hilabetearen amaieran egingo da. Ez da kobrantzarik etengo 15 egunetik beherako absentiengatik.



AUTONOMIA SUSTATZEKO ZERBITZUA

Itundutako plazak

Nafarroako Gobernua
Eskubide Sozialetako Departamentua



Gobierno de Navarra
Departamento de Derechos Sociales

Iraupena Taldeak astelehenetik ostiralera. Urteko egutegia.

Kostua Doakotasuna, Nafarroako Gobernuarekin hitzartua

Orduak **20 ordu** mendekotasun moderatua
12 ordu mendekotasun larria
8 ordu mendekotasun handia

Sartzeko irizpideak Mendetasun Gradu moderatu baten gutxieneko aitortzea eta Nafarroako Gobernuaren egokitasun txostena. Sarbidea Osasun Zentroaren eta Oinarrizko Gizarte Zerbitzuaren bidez.

Profesionalak Terapia Okupazionala/Fisioterapia/Gizarte Lana - Zuzendaritza

Programak Lanbide Terapiako eta Fisioterapiako Gaikuntza Funtzionala Estimulazio kognitiboa
Autonomia funtzionala sustatzeko, mantentzeko eta berreskuratze zerbitzua.



EGUNEKO ZENTROA

Itundutako plazak

Nafarroako Gobernua
Eskubide Sozialetako Departamentua



Gobierno de Navarra
Departamento de Derechos Sociales

Iraupena: Astelehenetik ostiralera 8:30etik 17:30era
Gehienez 8 ordu

Sartzeko irizpideak: Mendetasun-gradu baten gutxieneko aitortzea moderatua, Nafarroako Gobernua

Plazak: 15, Nafarroako Gobernuarekin itunduak

Profesionalak eta programak: Laguntzaileen ekipoa
Terapia okupazionala
Fisioterapia
Gizarte Lana/Zuzendaritza





Lekua: Iruñalde kalea 7, behe

Harremana:  688 784 059

 jubiladosesteban@hotmail.com

Informazio Zentroko Bulegoan, astelehen, asteazken eta

Gehiago: ostegunetan, 11:00etatik 13:00etara

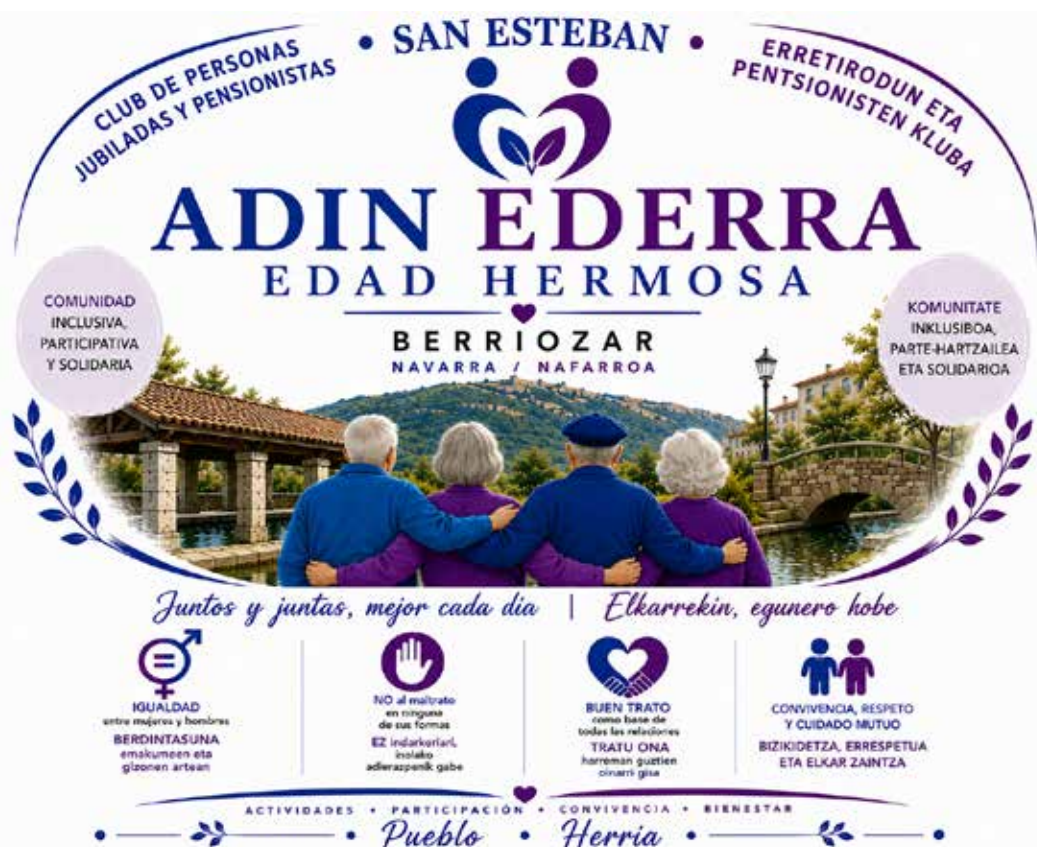
Bazkide kuota: 13€ urtean

Adinekoen aisialdia eta denbora libre sozializatzeko eta gozatzeko gunea da kluba, eta ongizate pertsonala eta soziokulturala sustatzea du helburu.

Helburu hori lortzeko, aisialdiko eta kulturako hainbat jardura egiten dira, bai eta bizi-kalitatea hobetzearekin, lagun berriak sortzearekin, berdinen talde bateko kide izatearekin eta harekin identifikatzearekin bat datorren eta, aldi berean, gure herriko adinekoak zaintzen eta nahi ez duten bakardadea saihesten laguntzen duen edozein jardura ere.

Batzarra 5 bazkidek osatzen dute, eta horiei esker, hori guztia posible da, bazkideen premiekin bat datozen jardura berriak sortuz, bazkide zaharrenak zein berriak kontuan hartuta.

Hori guztia posible izan dadin, hezitzaile baten laguntza izanen dugu.





Adinekoei eta pentsiodunei zuzendua, elikadura egokia ahalbidetuz, harreman sozialak bultzatzen diren esparru baten barruan eta isolamendu soziala saihestuz.

Kokapena: "San Esteban" Erretiratuen Kluba
Iruñalde kalea 7, behea

Ordutegia: 13:15etik 14:30era

Iraupena: irailaren 1etik ekainaren 30era

Tarifak: 8,56 €eguneko. Errentak < 12000 tarifa 4,56€
(eguneko)

Bi **HILEAN BEHIN**

modalitate: **EGUNERO** (izena eman baino 7 egun lehenago gutxienez, izena ematean ordaindu ondoren).
Iruñalde Adinekoen Zentroko gizarte langilearen bidez sartuko da

Sartzeko irizpideak: 1. Erretiroko edo baliaezintasuneko pentsioduna izatea eta 60 urte beteta izatea.

2. Alarguntasun-pentsioduna izatea eta 55 urte beteta izatea

3. Jantokian moldatzeko autonomia funtzionala izatea

4. Bizikidetza normala aldatzen duen portaera-arazo larrik ez izatea



Arreta
Jantoki
komunatorioa:



692 075 708



centrodediaberrioar@berrikilan.es



BESTE ZERBITZU BATZUK



PODOLOGIA



Xabier Valencia Aldunate 838310149 zk.

Prestakuntza berezia duen profesionala, oineko eta orkatilako afekzioak diagnostikatzeko eta tratatzeko.



Informazioa eta hitzorduak: **848 864 520**



Adinekoen Zentroa, Iruñalde kalea 3, 1. solairua



JARDUEREN INFORMAZIO GEHIAGO

Zahartze Aktiboaren Programa

Ordutegia: astelehenetik ostegunera 9:00etatik 13:00etara



688 784 059 @ actividadescentromayores@berrikilan.es

Jubiloteka

Ordutegia: astelehenetik ostiralera 13:00etatik 14:00etara



625 897 519 @ jubilotecaberriozar@berrikilan.es

Eguneko zentroa

Ordutegia: astelehenetik ostiralera 13:00etatik 14:00etara



625 897 517 @ centrodediaberriozar@berrikilan.es

Erretiratuen Kluba

Ordutegia: astelehen, asteazken eta ostegunetan 11:00etatik 13:00etara



688 784 059 @ jubiladosesteban@hotmail.com

INSCRIPCIONES DEL 1 AL 8 DE SEPTIEMBRE

BERRIOZAR

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA
PERSONAS MAYORES 2026/2027



DL NA 1435-2015

► EDITORIAL

El Ayuntamiento de Berriojar, junto con la empresa pública Berrikilan quiere un año más que las personas mayores de este pueblo sigan siendo una parte activa y participativa de la vida comunitaria.

Para ello, se han programado una serie de actividades físicas, cognitivas, de bienestar emocional y social, que promuevan no sólo espacios de desarrollo personal y hábitos de vida saludables, sino también encuentros comunitarios que favorezcan las relaciones personales y logrando que Berriojar sea un pueblo diverso e integrador.

► LOS PROGRAMAS:

01. Programa de Envejecimiento activo.
16 modalidades de cursos dirigidos
02. Programa Jubiloteca
03. Servicio de promoción de autonomía
04. Centro Día
05. Asociación de personas Jubiladas de Berriojar "San Esteban"
06. Comedor Comunitario
07. Otros servicios



Niveles de intensidad ejercicio físico

BAJA

MEDIA

FUERTE



INSCRIPCIONES PARA CUALQUIER PROGRAMA

Fecha: del 1 hasta el 8 de Septiembre

Horario: de lunes a viernes de 10:30 a 13:00h y de 15:30 a 18:00h

Lugar: Club de Personas Jubiladas San Esteban

Resto lunes, miércoles y jueves 9:00 a 13:00h

del año: horario de atención del Programa de envejecimiento Activo



688 78 40 59



actividadescentromayores@berrikilan.es



PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO



Duración: del 1 de octubre al 11 de Junio.

Al inicio del mismo, se publicará el calendario de las actividades.

Inscripciones: del 1 hasta el 8 de Septiembre
de lunes a viernes de 10:30 a 13:00h y de 15:30 a 18:00h
Lugar: club de personas jubiladas
Durante el resto del año, de lunes, miércoles y jueves de 9:00 a 13:00h

Documentación: Hoja de inscripción y declaración de la Renta o exención de realizarla del año 2025. *En caso de no tener obligación de realizarla, será necesaria un certificado de rentas y una declaración jurada. En el caso de no presentar ninguna de ellas, se aplicará la tarifa máxima.*

Sistema de inscripción:

1. Prioridad para las personas empadronadas en Berriozar.
2. Si persiste el exceso de inscripciones, el sistema de asignación sería por sorteo.
3. Con el exceso de inscripciones, se intentará formar grupos nuevos.
4. En todas las actividades que haya más de un grupo, podrán los monitores/as reorganizar los grupos unificando las inscripciones por nivel físico o de conocimiento de la actividad.

ACTIVIDADES FÍSICAS



22 Plazas



01. FUERZA MAYORES IRUÑALDE (Polideportivo)

Ejercicio mínimo que toda persona debe realizar para mantenerse sana.



GRUPO.1

Lunes y miércoles
de 9:00 a 10:00h

GRUPO.2

Lunes y Miércoles
de 10:00 a 11:00h



35 Plazas



02. AQUAGYM IRUÑALDE (Polideportivo)

Actividad que se realiza en el agua con música ideal para personas que tienen contra indicaciones, para trabajar en una superficie firme o aquellas que quieren una sesión segura pero intensa, gracias a la resistencia del agua.



Martes y jueves
de 11:05 a 11:50



22 Plazas



03. GIMNASIA IRUÑALDE (Polideportivo)

Basado en actividades variadas de carácter físico con el objetivo de mantener y mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida.



GRUPO.1 Martes y jueves
9:00 a 10:00h

GRUPO.2 Martes y jueves
10:00 a 11:00h



15 Plazas



04. PASEOS SALUDABLES

Actividad guiada de paseo grupal sobre un entorno natural y en exterior, a ritmo moderado, diseñado con el objetivo de promover tanto la actividad física como el bienestar emocional de las personas participantes.



Miércoles 16:00 a 17:00 y viernes 11:30 a 12:30



22 Plazas



05. YOGA IRUÑALDE (Polideportivo)

Trabajo en base a unas técnicas posturales, respiratorias y de relajación que ayudan a equilibrar y normalizar el cuerpo, mente y ánimo.



Viernes de 9:30 a 11:00h



20 Plazas



06. ESPALDA SANA (Centro Iruñalde)

Actividad que combina movimientos suaves del Chi Kung, ejercicios, estiramientos, auto masaje y respiración consciente con el objetivo de fortalecer la espalda, y reeducar la postura para aliviar dolores.



Lunes
de 16:30 a 18:00h



20 Plazas



07. REHABILITACIÓN IRUÑALDE (Centro Iruñalde)

Actividad dirigida para personas con lesiones articulares y musculares, debido a patologías o lesiones ya diagnosticadas.

Martes y jueves:

GRUPO 1 de 16:00 a 16:50

GRUPO 2 de 16:50 a 17:40

GRUPO 3 de 17:40 a 18:30



08. BAILES (Gaztegune)

Actividad de Baile en Grupo, donde se realizan coreografías de varios estilos. Se incorporan bailes a demanda por el propio grupo. 2 sesiones semanales.

Lunes y miércoles:

GRUPO 1 de 9:15 a 10:15 GRUPO 2 de 10:15 a 11:15 GRUPO 3 de 11:15 a 12:15

ACTIVIDADES COGNITIVAS

01. MUNDO DIGITAL (Centro Iruñalde)

Sesiones activas y participativas que nos ayudan a manejarnos en un entorno digital. Uso de internet, compras on-line, tramites con la administración, inteligencia artificial. **Este año novedad, un grupo exclusivo de uso con móvil.**



MDG.1 Lunes
16:30-18:30h

MDG.2 Miércoles
16:30-18:30h

MVL.1 Martes
16:30-18:30h



02. TALLERES MEMORIA (Centro Iruñalde)

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



GRUPO.1 Viernes
10:00 a 11:30h

GRUPO.2 Viernes
11:30 a 13:00h

ACTIVIDADES EMOCIONALES

01. BIENESTAR EMOCIONAL (Gaztegune)

Programa dedicado al autoconocimiento y gestión de las emociones sentimientos, autocuidados, etc. Nos aportará herramientas que generan bienestar y ayudan a aprender a gestionar los problemas, así como los posibles duelos y la toma de decisiones o la adaptación a los diferentes contextos que plantea la vida.



Jueves
11:00 a 12:00h



02. MINDFULNESS (Gaztegune)

Mindfulness para mayores es una de las técnicas más prácticas para mejorar la salud y el bienestar, ya que les ayuda en todos sus aspectos físicos como mentales, eleva la autoestima, la fuerza interior y la confianza. Ayuda a lograr el equilibrio emocional, mejorar la concentración y el bienestar de las personas mayores.



Jueves
de 9:45 a 10:45h



03. RISOTERAPIA / GIMNASIA DE LA RISA (Centro Iruñalde)

Entrenamiento consciente y dirigido a provocar la risa mediante movimiento juegos música, interrelaciones para aprovechar todos los beneficios a nivel físico, emocional, y mental que produce reír. Porque el sentido del humor también se entrena.
¿Te apuntas?



Jueves
de 18:00 a 19:00h

TASAS (ACTIVIDADES CON DURACIÓN CURSO ESCOLAR)

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO	RCP MENOR DE 5.000€	RCP DE 5.001€ A 8.000€	RCP DE 8.001€ A 10.000€	RCP DE 10.001€ A 15.000€	RCP DE 15.001€ A 20.000€	RCP MAYOR DE 20.001€
PERSONA ABONADA POLIDEPORTIVO	53€	65€	77€	89€	101€	112€
PERSONA EMPADRONADA	59€	71€	83€	95€	107€	119€
NO EMPADRONADA	143€					

RPC = Renta Per Cápita.



En cursos de envejecimiento activo, la 2ª inscripción tendrá un descuento del 5%, la 3ª del 10%, y así sucesivamente.

La Tasa de los cursos, va en relación a la renta dividida en 6 tramos y 3 posibilidades, Empadronamiento, No empadronamiento y si es abonada al Polideportivo Berrioizar. El pago se realizará en dos cuotas del 50% en noviembre y febrero. Estas tasas corresponden al año 2026. En el 2027 se aplicará la tarifa correspondiente a la tasa municipal aprobada por el Ayuntamiento.

Presentación de bajas: Deberán presentarse siempre por escrito vía mail o presencial antes del 31 de octubre y del 31 de enero. Una vez cobradas dichas cuotas, en ningún caso se realizarán devoluciones de las mismas.

RED COMUNITARIA DE PERSONAS MAYORES "SAN ESTEBAN"

01. MENTES ABIERTAS (Centro Iruñalde)

Encuentros improbables, con gente diversa, tratando temas distintos.

Un espacio de identidad, participación y desarrollo de una nueva forma de relación, con clases magistrales, dinámicas activas y espacios colaborativos.



Lunes
de 18:30 a 20:30h

02. RED COMUNITARIA (Centro Iruñalde)

Espacio diseñado por las propias personas participantes, que comienza tomando un café y creando un espacio libre y seguro.

Durante el curso, se trabajarán temas que salen desde las propias inquietudes, teniendo como eje central el buen trato, la igualdad y la creación de una red referente en nuestro pueblo. Unimos redes entablando relaciones con diferentes asociaciones, y creando vínculos.

El pasado curso, las personas participantes han creado el total de la actividad, siendo participes durante todo el proceso, debatiendo, conociendo y llegando a consensos dentro de la clase.

Todo esto genera que estas personas se sientan valoradas queridas, escuchadas y que sigan con ilusión de afrontar nuevos retos.



Martes: de 11:00 a 13:00h

Jueves: de 16:30 a 18:30h



TALLER DE IMPROVISACIÓN TEATRAL

El teatro de improvisación emplea herramientas de risoterapia, música, ejercicios de mímica y mucho más, para despertar tu imaginación y crear entre todos, historias que contar.

La improvisación ha demostrado ser una actividad que estimula cuerpo y mente, creando un espacio seguro donde la emoción y la cooperación son protagonistas.

Anímate a reconectar con la genuina alegría del juego a través del teatro de improvisación.

No hay que aprender textos, solo dejarse llevar y poco a poco, si la tienes, la vergüenza desaparecerá.



Miércoles
de 17:00 a 19:00



Lugar:
KULTURGUNE



PROGRAMA DE JUBILOTECA

Subencionado:

Nafarroako Gobernua
Eskubide Sozialetako Departamentua



Gobierno de Navarra
Departamento de Derechos Sociales



Duración: Del 3 de septiembre al 30 de junio.

Documentación:

- Hoja de Inscripción
- Declaración de la Renta
- Resolución de Dependencia por el Gobierno de Navarra
- Informe médico

Inscripciones: del 1 al 12 de junio. Se admiten nuevas inscripciones en este segundo plazo (del 1 al 8 de Septiembre).

Horario de atención Jubiloteca: Lunes a viernes de 13:00 a 14:00 horas



Contacto: 625 89 75 19



jubilotecaberriozar@berrikilan.es

TASAS

EPÍGRAFE II

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA Y RESPIRO FAMILIAR (JUBILOTECA)

DÍAS	ESTADO / RENTA	RPC MENOR DE 5.000€	RPC DE 5.001€ A 8.000€	DE 8.001€ A 10.000€	DE 10.001€ A 15.000€	DE 15.001€ A 20.000€	MAYOR DE 20.001€
2 DÍAS	PERSONA EMPADRONADA	13.42€	17,89€	22.36€	31.30€	44.72€	55.95€
	NO EMPADRONADA	26.83€	35,78€	44.72€	62.21€	71.55€	80.50€
3 DÍAS	PERSONA EMPADRONADA	20.18€	26,83€	33,59€	47.01€	67.08€	83.93€
	NO EMPADRONADA	40.25€	53,66€	67.08€	94.02€	107.33€	120.74€
5 DÍAS	PERSONA EMPADRONADA	33.59€	44.72€	55.95€	78.31€	111.80€	139.78€
	NO EMPADRONADA	67.08€	89.44€	111.80€	156,52€	178.88€	201.34€

RPC = Renta Per Cápita.



La Tasa de los cursos, va en relación a la renta dividida en 2 posibilidades, Empadronamiento, No empadronamiento. El pago se realizará a final de mes. Estas tasas corresponden al año 2026 y en el 2027 se aplicará la tarifa correspondiente a la tasa municipal.

Presentación de bajas: Deberán presentarse siempre por escrito vía mail o presencial. El pago de la cuota se realizará a final del mes correspondiente a la comunicación de la baja. No se suspenderán cobros por ausencias inferiores a 15 días.



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE AUTONOMÍA

Centro con plazas concertadas

Nafarroako Gobernua
Eskubide Sozialetako Departamentua

Gobierno de Navarra
Departamento de Derechos Sociales

Duración Grupos de lunes a viernes. Calendario Anual.

Coste Gratuidad, Concertado con el Gobierno de Navarra

Horas **20 horas** Dependiente moderado

12 horas Dependiente Severo

8 horas Gran Dependiente

Criterios de Acceso Reconocimiento mínimo de un Grado de Dependencia moderada e informe de idoneidad del Gobierno de Navarra. Acceso a través del Centro de Salud y del Servicio Social de Base.

Profesionales Terapia Ocupacional / Fisioterapia / Trabajo Social - Dirección

Programas Habilitación Funcional de Terapia Ocupacional y Fisioterapia Estimulación Cognitiva
Servicio de promoción, mantenimiento y recuperación de la autonomía funcional.



CENTRO DE DÍA

Centro con plazas concertadas

Nafarroako Gobernua
Eskubide Sozialetako Departamentua

Gobierno de Navarra
Departamento de Derechos Sociales

Duración: Lunes a viernes de 8:30 a 17:30 horas
Máximo 8 horas

Criterios de Acceso: Reconocimiento mínimo de un Grado de Dependencia moderada, según resolución del Gobierno de Navarra

Plazas: 15 concertadas con el Gobierno de Navarra

Profesionales y Programas: Equipo de auxiliares
Terapia Ocupacional
Fisioterapia
Trabajo Social / Dirección



ASOCIACIÓN DE PERSONAS JUBILADAS DE BERRIOZAR "SAN ESTEBAN"

Ubicación: Calle Iruñalde 7, Bajo

Contacto:  688 784 059

 jubiladossesteban@hotmail.com

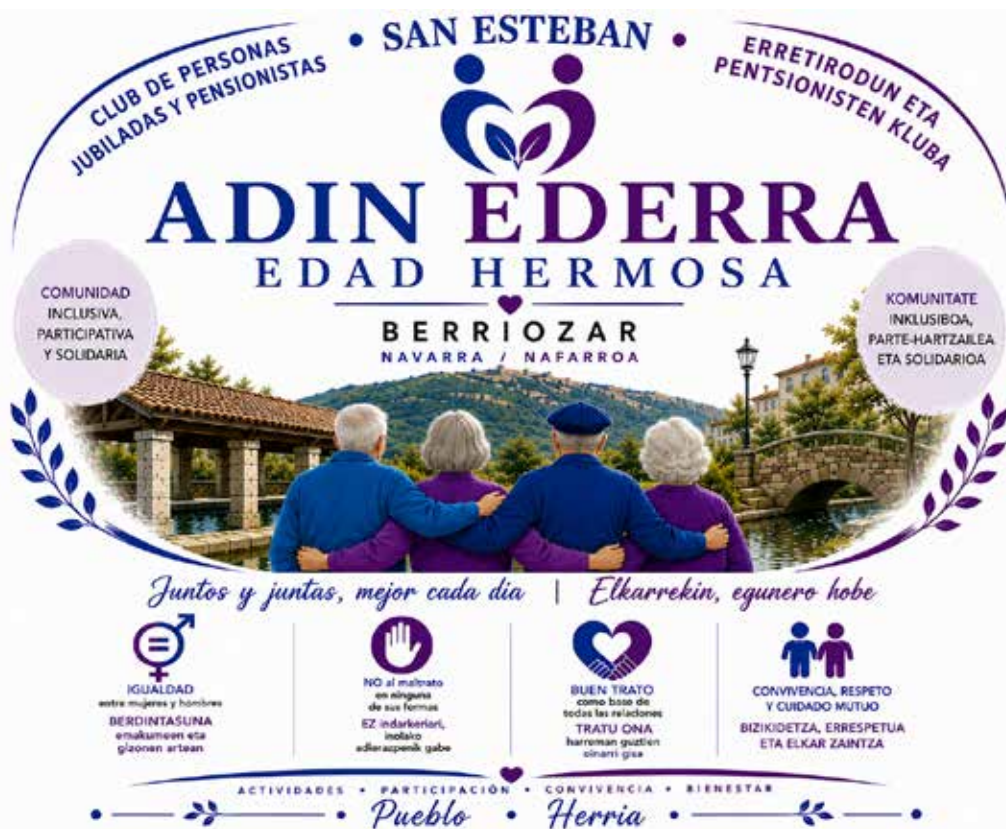
Atención: en Oficina del centro, Lunes, Miércoles y Jueves de 11:00 a 13:00h

Cuota de soci@: 13€ al año

El club es un espacio de socialización y disfrute del ocio y tiempo libre de las personas mayores, cuya finalidad es la promoción de un bienestar personal y sociocultural.

Para la consecución de esta finalidad se realizan diferentes actividades de ocio y tiempo libre, culturales, recreativas, así como cualquier actividad que vaya acorde con la mejora de la calidad de vida, la generación de nuevas amistades, la pertenencia e identificación con un grupo de iguales y que a su vez contribuya tanto en el cuidado como en evitar una soledad no deseada de las personas mayores de nuestro pueblo.

La junta está formada por 5 personas socias que hacen que todo esto sea posible generando nuevas actividades acordes con las necesidades de las personas socias teniendo en cuenta tanto a las más antiguas, como a las nuevas incorporaciones. Para que todo esto sea posible, se cuenta con la ayuda y colaboración de una persona Educadora.





Dirigido a personas mayores y pensionistas, posibilitando una alimentación adecuada dentro de un marco en el que se favorecen relaciones sociales y evitando el aislamiento social.

Ubicación: Club de Personas Jubiladas "San Esteban"
Calle Iruñalde 7, Bajo

Horario: de 13:15 a 14:30

Duración: del 1 de septiembre al 30 de junio

Tarifas: 8,56€/día. Rentas <12000 tarifa 4,56€ (día)

Dos **MENSUAL**

modalidades: **DIARIA** (inscripción mínima 7 días de antelación, previo pago al apuntarse).
El acceso será a través de la trabajadora social del Centro de Personas Mayores Iruñalde

- Criterios de Acceso:**
1. Ser pensionista de jubilación o invalidez y tener 60 años cumplidos
 2. Ser pensionista de viudedad y tener 55 años cumplidos
 3. Tener autonomía funcional para desenvolverse en el comedor
 4. No presentar problemas graves de comportamiento que alteren la normal convivencia



**Atención
Comedor
Comunitario:**



692 075 708



centrodediaberrioazar@berrikilan.es



OTROS SERVICIOS



Xabier Valencia Aldunate nº 838310149



Información y citas: **848 864 520**



Centro de mayores C/ Iruñalde 3- 1º Planta



MÁS INFORMACIÓN DE ACTIVIDADES

Programa de Envejecimiento Activo

Horario: Lunes miercoles y Jueves de 9:00 a 13:00h.



688 784 059 @ actividadescentromayores@berrikilan.es

Jubiloteca

Horario: Lunes a viernes de 13:00 a 14:00h.



625 897 519 @ jubilotecaberriozar@berrikilan.es

Centro de Día

Horario: Lunes a viernes de 13:00 a 14:00h.



625 897 517 @ centrodediaberriozar@berrikilan.es

Club de Personas Jubiladas

Horario: Lunes, miércoles y jueves de 11:00 a 13:00h.



688 784 059 @ jubiladosesteban@hotmail.com