

## CINE FORUM: VALORES QUE SAZONAN LA VIDA.

Agradecimiento, respeto, aceptación...

Ampliando nuestra mirada y poniendo atención a nuestros anclajes de vida, nuestros puntos de apoyo para crecer y desarrollarnos como personas más plenas. 3 sesiones independientes en las que se proyectarán y comentarán escenas de diferentes películas.

**Día y hora:** Martes, 5, 12 y 26 de marzo y 2 de abril. 19:00 h.

**Lugar:** Sala Polivalente, Centro Cívico.

**Imparte:** Concha Dobón, Terapeuta Gestal y sistémica. **Gratuito**

## TALLER SOBRE EL BUEN ENVEJECER

Un espacio para encontrar nuevos significados en torno al buen envejecer, situando a las personas mayores como sujetos activos de su propio proceso. Teniendo en cuenta toda su complejidad biológica, social y espiritual, así como las capacidades y aspectos positivos vinculados a la longevidad.

**Día y hora:** Martes, 9, 16, 23 y 30 de abril. 18:30 h. a 20:00 h.

**Lugar:** Sala Amarilla. Biblioteca.

**Imparte:** Aitxus Iñarra. Doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación

**Cuota:** 10 €

## TALLER PRÁCTICO DE CHIKUNG

El arte de conocer y optimizar el sistema energético humano según lo concibe la medicina tradicional china. Este método fortalece los aspectos, físico, mental y emocional de la persona y junto a una respiración conscient, facilita armonía, equilibrio y bienestar.

**Día y hora:** Sábado, 11 de mayo. De 10:30 h. a 13:30 h.

**Lugar:** Centro Cívico. Sala Gimnasia.

**Imparte:** Pilar del Cid. Monitora de Qigong y Taichi.

**Cuota:** 6 €

## TALLER DE HELADOS NATURALES

Un espacio para divertirse en familia y compartir una experiencia diferente en torno a la elaboración de helados con frutas del tiempo. Valorando la importancia de comer fruta de temporada, local y ecológica. Se podrá apuntar un adulto-a con un máximo de 2 niños-as.

**Día y hora:** Viernes, 24 de mayo. De 17:30 h. a 20:00 h.

**Lugar y horario:** Centro Cívico. Sala Manualidades.

**Imparte:** Nuria Renau.

**Cuota:** 6 €

## HABITOS SALUDABLES EN LA PRIMERA INFANCIA : Sueño, alimentación y juego

Taller para familias con hijos-as de edades entre 0 y 3 años, para aportar hábitos saludables que faciliten la vivencia de esta

importante etapa de cambios y descubrimientos que se dan en la primera infancia.

**Día y hora:** Martes 23 de abril de 17:30 a 19:30

**Lugar:** Ludoteca. Plazas limitadas (15 personas)

**Imparte:** Patricia Valle. Pedagoga y experta en el desarrollo infantil

**Actividad gratuita**

## CELOS Y CONFLICTOS ENTRE HERMANOS/AS

Taller dirigido a familias con hijos/as de 3 a 6 años donde adquirir herramientas que faciliten el manejo de los celos ante la llegada de un hermanito y otros conflictos. Hacia una convivencia y una relación basada en el amor y el respeto mutuo.

**Día y hora:** Martes 30 de abril. De 18:00 a 20:00 h.

**Lugar:** Ludoteca.

**Imparte:** Patricia Valle. Pedagoga y experta en el desarrollo infantil

**Actividad gratuita**

## HABITOS DE ESTUDIO Y EN EL HOGAR

Taller dirigido a familias con hijos/as entre 6 y 12 años que quieren que sus hijos e hijas sean cada vez más autónomos/as tanto en lo referente al hogar como en el aspecto de los hábitos de estudio.

**Día y hora:** Jueves 25 de abril. De 17:30 a 19:30 h.

**Lugar:** Centro cívico.

**Imparte:** Patricia Valle. Pedagoga y experta en el desarrollo infantil

**Actividad gratuita**

## ¿Cómo VIVEN EL DUELO LOS/AS NIÑOS/AS?

En la vida surgen muchas situaciones (migraciones, separaciones, muerte de un familiar, mascota...), que nos conectan con las pérdidas y los duelos. ¿Cómo los viven los/as niños/as? ¿Cómo les podemos ayudar?

Se puede apuntar a la charla o lectura o a las dos actividades.

**Charla padres-madres:** lunes 1 de abril, 17:30 h.

**Lectura de cuento para niños/as:** miércoles 10 de abril, 17:30 H.

(plazas limitadas 20 niños/as)

**Lugar:** Ludoteca

**Imparte:** Asociación Goizargi

**Actividad gratuita.**

## COACHING A TRAVÉS DE LA IMAGEN

La imagen no es sólo cómo nos vestimos. En este taller se analizarán los componentes de la imagen interna y externa en coherencia con nuestra forma de ser y así aprovechar nuevas potencialidades.

**Días:** Viernes, 15, 22 y 29 de marzo. De 17:00 h. a 19:00 h.

**Lugar y horario:** Centro Cívico, Sala Polivalente.

**Imparte:** “Más que mil palabras”. Asesoría de imagen integral y comunicación.

**Actividad gratuita.**

## PROGRAMA PARA LA IGUALDAD Y EL EMPODERAMIENTO

### TALLER ¿CONECTAMOS BIEN?

Redes sociales, Whats App y relaciones

Las redes se han convertido en el primer espacio en el que nos relacionamos. ¿Cómo lo hacemos? ¿Podemos presentarnos tal cual somos? ¿Qué influencia tiene la presión social sobre lo que compartimos? ¿Y la pornografía sobre nuestras relaciones?

**Día y hora:** Viernes 15 de marzo. De 18:00 a 20:00 h.

**Lugar:** Casa de Juventud “La Kolasa”

**Imparte:** Ianire Estébanez Castaño

**Entrada libre.**

### TALLER DE CRECIMIENTO PERSONAL \*

Un taller donde vencer el miedo a expresar nuestros sentimientos, ideas u opiniones, en el que compartir nuestros proyectos e ilusiones, potenciando las relaciones interpersonales, el liderazgo y la alegría de vivir.

**Días y hora:** Miércoles 3, 10, 17 y 24 de abril. De 18:00 a 19:00 h.

**Lugar:** Biblioteca Pública de Tafalla

**Imparte:** Esther Esparza Zabalegui

**Actividad gratuita** previa inscripción en el 012

### TALLER DE TEATRO \*

Con el objetivo de trabajar el empoderamiento personal a través de las habilidades sociales y comunicativas te proponemos un taller de teatro y la puesta en escena de una obra.

**Días:** 4, 5, 11, 12, 25, 26 abril. 2, 3, 9, 10, 16, 17, 23, 24, 30

y 31 de mayo (Jueves y viernes).4, 5 y 6 de junio (martes, miércoles y jueves) .

**Hora:** De 19:00 a 20:30 h.

**Lugar:** Salón de Actos de la Casa de Cultura

**Imparte:** Mari Sol García González

**Actividad gratuita** previa inscripción en el 012

### MASTERCLASS para mejorar las habilidades comunicativas dirigido a personas LGTBI+ \*

El Colectivo LAIAK y Esther Esparza Zabalegui te invitan a participar en un espacio de encuentro donde se facilitarán herramientas que permitan expresarnos con claridad y seguridad.

**Días y hora:** Jueves 4 de abril. De 18:00 a 20:00 h.

**Lugar:** Biblioteca Pública de Tafalla

**Coorganiza:** LAIAK; Imparte: Esther Esparza Zabalegui

**Actividad gratuita** previa inscripción en el 012

### ENFOCA IGUALDAD. TALLER DE FOTOGRAFÍA \*

“Sal del modo automático” y aprende los conceptos básicos para sacar partido a tu cámara y hacer que las fotos sean tuyas. Crea composiciones desde una mirada crítica y reflexiva. Se realizará una fotografía final para aplicar los conceptos aprendidos con el tema “igualdad de género” que posteriormente visualizaremos. Se recomienda acudir con cámaras que tengan un manejo manual.

**Días y hora:** Miércoles y viernes 8, 10, 15, 17, 22 y 31 de mayo. De 17:00 a 19:00 h.

**Lugar:** Biblioteca Pública. Sala de Usos Múltiples.

**Imparte:** Oihana Soltxaga Elizalde

**Actividad gratuita** previa inscripción en el 012

### ACTÚA Y CREA TU PROPIA HISTORIA

Con formato de representación teatral, esta propuesta invita a los y las jóvenes a ser personas libres en la construcción de su relación de pareja, en la toma de decisiones y en la reflexión y valoración de los papeles que cada persona de la pareja asume.

**Día y hora:** Viernes 26 de abril. De 18:00 a 20:00 h.

**Lugar:** Casa de la Juventud “La Kolasa”

**Imparte:** Galkidea (Adriana Salvo Esquíroz, Viki Gracia Narvaiz e Xabi López Jimeno)

**Entrada libre.**

### CURSO DE FORMACIÓN \*

para mujeres emprendedoras del comercio.

Taller dirigido a personas que trabajan en la atención directa a una clientela que demanda un trato cercano y personalizado. Se trabajarán técnicas de comunicación verbal y no verbal.

**Días y hora:** Lunes 6, 13, 20 y 27 de mayo. De 20:00 a 21:00 h.

**Lugar:** Casa de Cultura

**Imparte:** Esther Esparza Zabalegui

**Actividad gratuita** previa inscripción en el 012

### III. EDICIÓN CONCURSO LITERARIO “AGER VASCONUM”

Elaboración de los trabajos. Abril  
Presentación de los trabajos. 8 Mayo, fin del plazo.  
Acto de entrega de premios. 13 de Junio, entrega de premios en Sangüesa.



**Servicio de Guardería en las actividades selañadas**  
\* solicitándola con dos días de antelación a la fecha de realización, a través del e-mail igualdad@tafalla.es

### INSCRIPCIONES en el 012 o en el 948 012 012

Del 19 al 28 de febrero.

El número máximo de participantes en los talleres es de 15.

### IZEN-EMATEA 012an edo 948 012 012an

Otsailaren 19tik 28ra .

Gehienezko partaide kopurua: 15

#### MARZO – MARTXOA

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

#### ABRIL – APRILIRA

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

#### MAYO – MAIATZA

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Ayuntamiento de

**Tafalla**

Tafallako Udala



**TAFALLA**  
MUCHO QUE VER CONTIGO  
ZUREKIN BAI IKUSTEKORIK

Actividades organizadas por / antolatzen du:



**AGRUPACIÓN INTERMUNICIPAL DE SERVICIOS SOCIALES DE BASE DE LA ZONA DE TAFALLA**

Actividades organizadas por / antolatzen du:



Nafarroako Gobernua  
Gobierno de Navarra

Nafarroako Berdintasunerako Institutuak Lagunduta  
Subvenciona Instituto Navarro para la Igualdad

Actividades organizadas por antolatzen du:

**Euskara Zerbitzua**



## ZINEFORUMA: BIZITZA ONTZEN DUTEN BALIOAK. Esker ona, begirunea, onarpena...

Gure ikuspegia zabaldu eta gure bizi-oinarrietan eta euste-puntuetan jarriko dugu arreta, hazi eta bete-betean garatzeko. Hiru saio ezberdinetan pelikuletako eszenak ikusi eta hizketa gai izanen dira.

**Eguna eta ordua:** martxoak 5, 12 eta 26. Apirilak 2. 19:00  
**Lekua:** Erabilera anitzeko gela. Hiritarren Zentroa.  
**Hizlaria:** Concha Dobón, Terapeuta Gestalt eta sistemikoa.  
**Doan.**

## TAILERRA: ONGI ZAHARTU

Zahartzearen inguruan esanahi berriak aurkitzeko espazio bat, adineko pertsonak beren prozesuaren subjektu aktibo gisa kokatuz. Bere konplexutasun biologiko, sozial eta espirituala kontuan hartuta, baita bizitzarekin lotutako gaitasunak eta alderdi positiboak ere.

**Eguna eta ordua:** apirilak 9, 16, 23 eta 30. Asteartea. 18:30 – 20:00  
**Lekua:** Areto horia. Liburutegia.  
**Hizlaria:** Aitxus Iñarra. Filosofia eta Hezkuntza Zientzien Fakultateko Doktoa.  
**Kuota:** 10€

## TAILER PRAKTIKOA: CHIKUNG

Txinako medikuntza tradizionala ezagutzeko eta optimizatzeko artea. Metodo honek pertsonaren alderdi fisikoak, mentala eta emozionala indartzen ditu eta arnasketa kontzientearekin batera harmonia, oreka eta ongizatea errazten ditu.

**Eguna eta ordua:** Maiatzak 11. Larunbata 10:30 – 13:30  
**Lekua:** Hiritarren Zentroa. Gimnasia gela  
**Hizlaria:** Pilar del Cid. Qigong eta Taichi irakaslea  
**Kuota:** 6€

## TAILERRA: IZOZKI NATURALAK

Familian ongi pasatzea helburu duen tailerra, sasoiko frutekin izozkiak egin, garaian garaiko, tokiko eta ekologikoa den fruta baloratu. Heldu bat gehenez bi haurrekin apuntatu daiteke.

**Eguna eta ordua:** Apirilak 26, ostirala 17:30  
**Lekua:** Hiritarren zentroa. Eskulanean gela  
**Irakaslea:** Nuria Renau  
**Kuota:** 6€

## OHITURA OSASUNGARRIAK HAURTZAROAN: loa, elikadura eta jolasa

0 eta 3 urte bitarteko haurren familientzako tailerra. Ohitura osasungarriak eskaini, lehen haurtzaroan gertatzen diren

aldaketen eta aurkikuntzen aro garrantzitsu honen bizipena errazteko.

**Eguna eta ordua:** Apirilak 23, asteartea. 17:30 – 19:30  
**Lekua:** Ludoteka. Plaza mugatuak (15 pertsona)  
**Irakaslea:** Patricia Valle. Pedagoga eta haur garapenean aditua.  
**Doan**

## ZELOAK ETA ANAI-AHIZPEN ARTEKO GATAZKAK

3 eta 6 urte bitarteko haurrak dituzten familientzako tailerra. Jaioberria iristen denean, sor daitekeen jeloskortasunari edo bestelako gatazkei aurre egiteko baliabideak eskuratu. Maitasunean eta elkarrekiko begirunean eraikitako bizikidetzeta eta harremana.

**Eguna eta ordua:** Apirilak 30, asteartea. 18:00 – 20:00  
**Lekua:** Ludoteka.  
**Irakaslea:** Patricia Valle. Pedagoga eta haur garapenean aditua.  
**Doan.**

## IKASTEKO OHITURAK ETA ETXEKO OHITURAK

Etxean zein ikasteko ohituretan autonomoagoak izatea nahi duten 6 eta 12 urte bitarteko haurren familientzako tailerra.

**Eguna eta ordua:** Apirilak 25, osteguna. 17:30 – 19:30  
**Lekua:** Hiritarren zentroa  
**Irakaslea:** Patricia Valle. Pedagoga eta haur garapenean aditua.  
**Doan.**

## HAURREK NOLA BIZI DUTE DOLUA?

Galerekin eta doluekin lotzen gaituzten egoera andana topatzen ditugu bizitzan (migrazioak, banantzeak, familiar edo maskota baten heriotza...) Haurrek nola bizi dute? Nola lagun diezaiekegu?

Hitzaldira edo irakurketara joan daiteke edo bietara.

**Gurasoentzako hitzaldia:** apirilak 1, astelehena. 17:30  
**Haurrentzako irakurketa:** apirilak 10, asteazkena. 17:30  
(plaza mugatuak, 20 haur)

**Lekua:** Ludoteka  
**Irakaslea:** Goizargi elkarte  
**Doan.**

## COACHING IRUDIAREN BITARTEZ

Norbere irudia hobetzen ikasi nahi duen jendearentzako formazioa da hau. Irudia ez da soilik jantzia. Tailer honetan barne-eta kanpo-irudiaren osagaiak aztertuko dira, gure izaerarekin bat eginez geure ahalmena ezagutu.

**Eguna eta ordua:** Martxoak 11, 18 eta 25. Astelehena. 17:30 – 19:30  
**Lekua:** Liburutegi publikoa  
**Irakaslea:** “Más que mil palabras” Aholkularitza Irudi integralean eta komunikazioan  
**Doan**

## BERDINTASUNA ETA AHALDUNTZERAKO PROGRAMA

### TAILERRA: ONGI KONEKTATZEN GARA?

Sare sozialak, whatsapp eta harremanak

Sareak dira harremanetarako lehen urratsa. Nola egiten dugu? Garen bezalakoak aurkezten gara? Presio sozialak ze eragina du konpartitzen dugun horretan? Eta pornografiak gure harremanetan?

**Eguna eta ordua:** Martxoak 15, ostirala. 18:00 – 20:00.  
**Lekua:** “La Kolasa” gazte etxea  
**Irakaslea:** Ianire Estébanez Castaño  
**Doan.**

### TAILERRA: GARAPEN PERTSONALA \*

Gure sentimenduak, ideiak, iritziak adierazten ditugunean beldurrak gainditzeko tailerra. Gure proiektuak, ilusioak konpartitzeko gunea, pertsonen arteko harremanak, lidergoa eta bizipoza bultzatuz.

**Eguna eta ordua:** Apirilak 3, 10, 17 eta 24. 18:00 – 19:00.  
**Lekua:** Tafallako Liburutegi Publikoa  
**Irakaslea:** Esther Esparza Zabalegui  
**Doako jarduera;** izena eman behar da 012an

### ANTZERKI TAILERRA \*

Ahalduntzea landu gaitasun sozial eta komunikatiboen bitartez. Proposamena: antzerki tailerra eta lan bat eszenaratzea.

**Egunak:** Apirilak 4, 5, 11, 12, 25 eta 26. Maiatzak 2, 3, 9, 10, 16, 17, 23, 24, 30 eta 31. Osteguna eta ostirala. Ekainak 4, 5 eta 6. Asteartea, asteazkena, osteguna.  
**Ordua:** 19:00 – 20:30.  
**Lekua:** Kultur etxeko areto nagusia  
**Irakaslea:** Mari Sol García González  
**Doako jarduera;** izena eman behar da 012an

### KOMUNIKAZIO GAITASUNAK HOBETU \* LGTBI+Kolektiboko jendeari zuzenduta

LAIAK kolektiboak eta Esther Esparza Zabalegui topagune batean parte hartzea gonbidatzen zaituztete. Bertan argi eta segurtasunez adierazteko tresnak emango dira.

**Eguna eta ordua:** Apirilak 4, osteguna. 18:00 – 20:00.  
**Lekua:** Tafallako Liburutegi Publikoa  
**Elkarrekin antolatzen dute:** LAIAK; Irakaslea: Esther Esparza Zabalegui  
**Doako jarduera;** izena eman behar da 012an

### ENFOKATU BERDINTASUNA \*

Argazkilaritza tailerra.

“Modu automatiko”tik irten eta ikasi oinarrizko kontzeptuak argazki makinari atarramendua ateratzeko. Begirada kritikoa eta burutsua erabilia sortu zure konposizioak. Bukaerako argazkia eginen da ikasitako kontzeptuak aplikatzeko, gaia “genero berdintasuna”. Ondoren ikusteko aukera izanen da. Eskuko erabilera duen makina eramatea gomendatzen da.

**Egunak eta ordua:** Maiatzak 8, 10, 15, 17, 22 eta 31. 17:00 – 19:00.  
**Lekua:** Liburutegi publikoa. Erabilera anitzeko aretoa.  
**Irakaslea:** Oihana Soltxaga Elizalde  
**Doako jarduera;** izena eman behar da 012an

### JOKATU ETA SORTU ZURE ISTORIAO \*

Antzezlanaren haritik, proposamen honek animatzen ditu gazteak askeak izatera: bikote harremanetan, erabakiak hartzerakoan, bikotekideak hartzen dituen paperen balorazioan eta hausnarketan.

**Eguna eta ordua:** Apirilak 26, ostirala. 18:00 – 20:00.  
**Lekua:** “La Kolasa” Gazte etxea.  
**Irakaslea:** Galkidea (Adriana Salvo Esquíroz, Viki Gracia Narvaiz eta Xabi López Jimeno)  
**Sarrera doan**

### MERKATARITZAKO EMAKUME EKINTZAILEENTZAKO IKASTAROA \*

Harreman hurbila eskatzen duen bezeroen aurrean, zuzenean, lan egiten duten pertsoneri bideratuta. Ahozko zein ez-hitzezko komunikazio teknikak landuko dira.

**Egunak eta ordua:** Maiatzak 6, 13, 20 eta 27. 20:00 – 21:00.  
**Lekua:** Kultur etxea  
**Irakaslea:** Esther Esparza Zabalegui  
**Doako jarduera;** izena eman behar da 012an

### “AGER VASCONUM” LITERATURA LEHIAKETA”ren III. EDIZIOA

Testuak sortu. Apirila  
Lanak aurkeztu. Maiatzak 8  
Sari banaketa ekitaldia. Ekainak 13, Zangoza

✳️ **Izartxo duten jarduerak (\*) haurtzaindegi zerbiztua** eskainiko dute. Jarduera eguna baino lehen eskatu behar da e-postaz: [igualdad@tafalla.es](mailto:igualdad@tafalla.es)

