



Ayuntamiento de
Tafalla



Tafallako
Udala



TAFALLA

MUCHO QUE VER CONTIGO
ZUREKIN BAI IKUSTEKORIK

OFERTA

socio-cultural



TAFALLA 2026 MARZO - JUNIO

SERVICIO SOCIAL DE BASE

YO QUIERO CUIDARME

Para personas que quieren ir construyendo una autoestima más sólida, reconectar con su cuerpo, mejorar su bienestar emocional, cultivar el amor propio y el autocuidado a través de ejercicios prácticos vivenciales.

8 sesiones de 2 horas.

Días: Los viernes del 17 de abril al 5 de junio.

Hora: 11:30 – 13:30

Lugar: Biblioteca. Sala multiusos.

Imparte: Nelya Oroz.

Plazas: 20 plazas.

CURSO BÁSICO / MEDIO DE LENGUA DE SIGNOS.

Aprende, expresa y disfruta. Haz de este mundo un espacio más inclusivo. Taller dirigido a personas que quieren continuar con lo aprendido en el curso básico, o de iniciación si quieren aprender desde 0.

8 sesiones de 1,5 horas.

Días: Los lunes del 13 de abril al 1 de junio

Hora: 17:00 – 18:30

Lugar: Biblioteca. Sala Multiusos.

Imparte: Asociación de personas sordas de Navarra, ASORNA.

TALLER DE TEATRO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Este taller brinda un impacto positivo en el desarrollo personal, social y emocional; fomenta la inclusión, la autoestima, el lenguaje verbal y no verbal, la capacidad de escuchar, la empatía y la comprensión. Y como colofón, el objetivo es participar en una obra de teatro.

Dirigido: personas con discapacidad (grupo 10–12 personas)

Días: Los miércoles del 4 de febrero al 29 de abril.

Hora: 10:00 – 11:00

Lugar: Sala Polivalente, Centro Cívico.

Imparte: Esther Esparza, con la colaboración de Tasubinsa.

¡Apuntate aunque el curso esté empezado!

TALLER INICIACIÓN AL MINDFULNESS Y A LA MEDITACIÓN EN 6 PASOS

“Atención plena”, practicando día a día, momento a momento, podemos preservar nuestra salud mental, física y emocional, y así tratar de prevenir antes que curar.

Dirigido: mayores 18 años (máximo 20 personas)

Días: Los martes del 14 de abril al 2 de junio.

Hora: 17:00 – 19:00

Lugar: Biblioteca. Sala multiusos

Cuota: 20€, para entrega de material.

Imparte: Daniel Andión

TALLER AVANZADO DE MINDFULNESS Y A LA MEDITACIÓN EN 6 PASOS

Entrenamiento para cultivar consciencia de lo que realmente está pasando en tu experiencia tanto a nivel físico, mental como emocional.

Dirigido a: mayores de 18 años (máximo 20 personas)

Días: Los jueves del 16 de abril al 11 de junio.

Hora: 18:00 – 20:00

Lugar: Biblioteca. Sala multiusos.

Cuota: 20€ para entrega de material.

Imparte: Daniel Andión.

APAGA LA PANTALLA, ENCIENDE LA DIVERSIÓN

Taller de juegos de mesa en familia (4–9 años + adulta). Un espacio para compartir tiempo de calidad jugando juntas. Jugaremos con juegos clásicos, no tan clásicos... Diversión, comunicación, risas... Y herramientas para transformar momentos cotidianos (comidas, viajes...) en oportunidades de juego “autónomo” sin necesidad de pantallas.

Días: viernes 17 de abril

Hora: 18:00

Lugar: Ereta

Imparte: Izaskun Baztan.

Plazas: limitadas (30, 1 adulto/a + 1 niña/o)

CURSO DE DANZAS POPULARES

Bailar para disfrutar y aprender danzas populares: era, fandango, arin-arin, zortziko, etc...

Días: jueves del 16 de abril al 4 de junio

Hora: 18:00 – 19:00

Lugar: Centro Cultural Tafalla Kulturgunea. Sala Martin Galdeano

Imparte: Grupo de danzas de Tafalla

EXPOSICIONES EN CADENA EN EL CENTRO CIVICO

Tres exposiciones encadenadas por las fechas con diferentes temáticas.

Lugar: Centro Cívico de Tafalla

• **1ª Del 13 de abril al 19 de abril**

Exposición divulgativa titulada **“Pequeños gestos, grandes cambios. Hasta el pueblo mas pequeño puede cambiar el mundo”** del Fondo de Local de Cooperación.

• **2ª Del 20 de abril al 3 de mayo**

Acciones que se están desarrollando en Navarra en el marco de la adaptación del cambio climático.

• **3ª Del 4 de mayo al 24 de mayo**

“Hiroshima y Nagasaki” Muestra del fotoperiodista Lucas Vallacillos con motivo del 80 aniversario del crimen de guerra de los bombardeos atómicos.

VEN Y DISFRUTA

GAME OVER A LAS PANTALLAS (10-12)

Torneo de juegos de mesa en grupo, donde los dispositivos se quedan fuera y entran en juego la estrategia, la rapidez mental... Diferentes juegos de mesa pondrán a prueba tus habilidades en un ambiente divertido.

Días: 24 de abril – En castellano

15 de mayo – En euskera

Hora: 18:00 – 19:30

Lugar: Gaztetzokoa.

Imparte: Izaskun Baztán.

Plazas: limitadas (30 por grupo)

Y EL SMARTPHONE ¿QUÉ? TEATRO “LA DECISIÓN”.

“Es mayor para tener teléfono”, “A ver si va a ser el único pringado de clase sin móvil”, “¿cómo se enterará de los planes sin móvil?”; todo esto pasó por la cabeza de unos padres que han comprado un móvil a su hijo de 12 años. La noche que Asum quiere desconectar con sus amigas y Kike ver el derby del siglo se desmoronan al ver que la compra del móvil ha podido tener consecuencias que no se esperaban.

Teatro + reflexión conjunta.

Dirigido: Al público en general (personas adultas y txikis)

Día: viernes 8 de mayo. **Hora:** 19:00 – 20:30

Lugar: Casa de Cultura. Salón de actos.

Imparte: Butaca 78 eserlekua

Plazas: Entrada libre hasta completar aforo
(recoger entradas en Casa de Cultura a partir del 4 de mayo).

SERVICIO DE EUSKERA

CLUB DE LECTURA

El objetivo es hablar en euskera sobre un libro leído previamente. La lista de libros parte de la perspectiva de género y de diferentes estilos literarios. Se pide la participación de todas, traer el libro leído y que cada quién dé su opinión.

Hora: 19:00–20:15

Lugar: Biblioteca

Dinamizadora: Garazi Arrula Ruiz

Días:

31 marzo: *Nora ez dakizun hori, Irati Jimenez Uriarte*

28 abril: *Fun Home: familia–istorio tragikomio bat, Itzulp. Danele Sarriguarte Mochales.*

20 mayo: *Pleibak, Miren Amuriza Plaza.*

16 junio: *Gurpilak, Eztizen Artola Iturratea.*

IX. EDICIÓN DEL CONCURSO LITERARIO AGER VASCONUM.

Te gusta escribir en euskera? Aquí tienes una oportunidad para disfrutar escribiendo y participando junto a jóvenes de la zona Ager. ¡Premios jugosos!

Bases: <https://agervasconum.eus/>

Plazo entrega de trabajos: 24 de abril

Fallo del jurado: 11 junio

Acto de entrega de premios: 18 junio, jueves.

Hora: 19:00

Lugar: Puente la Reina-Gares (Zubipea, en caso de mal tiempo Casa del Vínculo)

ÁREA DE IGUALDAD

TEATRO. SEÑORAS Y SEÑORAS

Mariola Cubells y María Guerra guiarán un show pop feminista que pone el foco, con desenfado y mucho sentido del humor, en las mujeres nacidas en los años 60, una generación única que ha derribado los esquemas diseñados para ellas.

Día: viernes 17 de abril.

Hora: 20:00

Lugar: Centro Cultural Tafalla Kulturgunea.

Entrada: 8 €.

MONÓLOGO. SER UNA LESBIANA RURAL DISFRUTANDO EN EL INTENTO.

Cristina regresa a su pueblo natal acompañada de su mujer y su hija para

vivir abiertamente su vida en familia. Desde ahí comparte, con humor y ternura, historias personales, leyendas populares y cuentos inventados que visibilizan la experiencia de ser lesbiana en un entorno rural. Un viaje íntimo, divertido y participativo, donde las gallinas lesbianas, los perros pastores trans y alguna princesa no tan heterosexual toman la palabra.

Día: sábado 6 de junio

Hora:

Lugar: Sala Negra Centro Cultural Tafalla Kulturgunea.

Actriz: Cristina Martínez, La Diverxa

Entrada libre hasta completar aforo.

MUESTRA INTERNACIONAL DE CINE Y MUJERES

Por sexto año consecutivo podremos disfrutar en Tafalla de una selección de películas de la 40 Muestra Internacional de cine y mujeres, que nació con el objetivo de visibilizar e impulsar el liderazgo de las mujeres en el cine.

Días: tercera semana de junio. Se concretarán más adelante.

Hora:

Lugar: Sala cine Centro Cultural Tafalla Kulturgunea

ÁREA DE JUVENTUD. LA KOLASA – GAZTE TXOKOA

TALLER DE COCINA BÁSICO

Duración: del 6 de febrero al 11 de abril

Hora: 17:00– 19:00

Imparte: Amaia Meléndez

Cuota: 5

ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO INDIVIDUAL

Acompañamiento, orientación y ayuda para gestionar dificultades de la vida cotidiana tales como problemas emocionales relacionados con los estudios, las relaciones personales, la pareja, la adaptación a cambios...

Imparte: Estibaliz Del Río Ayerbe y Leire Mateo Jiménez (psicólogas sanitarias)

+Info La Kolasa

TALLER DE PUNTO

Día: todos los miércoles a partir del 17 de octubre – te puedes incorporar en cualquier momento

Hora: a partir de las 16:30

Imparte: Mari Luz Pérez y Camino Zulet

Gratuito. +Info La Kolasa

TIPS PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.

¿Qué hacer cuando los pensamientos no te dejan dormir? ¿Cómo poner límites sin sentir culpa? ¿Cómo calmar la mente antes de un examen? ... en estos talleres trabajaremos herramientas que puedan ayudarte en estos momentos o similares

Para jóvenes a partir de 18 años

Día: viernes 17 abril y 22 de mayo

Hora: 18:00 h.

Lugar: Kolasa

Grupo **máximo de 10 personas**

Imparten: Estíbaliz del Río Ayerbe y Leyre Mateo Jiménez. Psicólogas.

Gratuito. +Info La Kolasa

KOLASA Y GAZTE TXOKO EN SEMANA SANTA – ACTIVIDADES ESPECIALES:

Talleres, exposiciones, juegos, paseos a caballo, actividades deportivas y de aventura, excursión ...

+Info en la Kolasa y Gazte Txoko

LA KOLASA ES OFICINA DE INFORMACIÓN JUVENIL

Donde podemos asesorarte y aclarar dudas que tengas sobre recursos juveniles.

Además puedes conseguir los diferentes carnés juveniles: carné joven, estudiantes internacional, Go25, alberguista, bono joven, transporte joven ...

Más información de todo en:

- La Kolasa: 630 733 643, WhatsApp
- Instagram @lakolasa
- Gazte Txokoa 634 919 461

MARZO

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

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

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

JUNIO

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					

INSCRIPCIONES 948 012 012

Desde el 31 de marzo hasta dos días antes de la actividad



ORGANIZAN

Actividades organizadas por



Área de Igualdad
Berdintasun Arloa

Subvenciona / Diruz laguntzen du



Actividades organizadas por



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

Actividades organizadas por Euskara Zerbitzua



Gobierno
de Navarra



Actividades organizadas por

Concejalía de Juventud
Gazte zinegotzigoa



COLABORAN

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua

Departamento de Políticas Migratorias y Justicia
Migrazio Politiketako eta Justiziako Departamentua



BIBLIOTECA PÚBLICA DE TAFALLA
TAFALLAKO LIBURUTEGI PUBLIKOA



PAISS

Programa Atención
Integral Socioasistencial