

- NAFARROAKO GOBERNUA
- GARAPEN EKONOMIKOA
- ESKUBIDE SOZIALAK
- OGASUNA ETA FINANTZA POLITIKA
- LEHENDAKARITZA, FUNTZIO PUBLIKOA, BARNEA ETA JUSTIZIA
- HERRITARREKIKO ETA ERAKUNDEEKIKO HARREMANAK
- HEZKUNTZA
- OSASUNA**
- KULTURA, KIROLA ETA GAZTERIA
- LANDA GARAPENA, INGURUMENA ETA TOKI ADMINISTRAZIOA
- SEGURTASUNA ETA LARRIALDIAK

Osasun Eskolak gaixo kronikoei, adinekoei eta gurasoei zuzendutako 20 tailer berri eskainiko ditu

2019ko lehen seihilekoan egingo dira eta guztira 400 plaza eskainiko dituzte Nafarroako 11 herritan banatuta

Osteguna, 2019.eko otsailak 7

[Gaixoen](#) [Eskola](#), [Adinekoen](#) [Eskola](#) eta [Gurasoen](#) [Eskola](#) barne hartzen dituen Osasun Eskolak 20 tailer antolatu ditu guztira 2019ko lehen seihilekorako, eta horietan, 160 plaza eskainiko zaizkie gaixotasun kronikoak dituzten pertsonari, 180 plaza adinekoei eta beste 60 plaza gurasoei. Tailerrak Iruñean, Altsasun, Cintruenigon, Burlatan, Lizarran, Berriozarren, Corellan, Erronkarin, Murietan, Mutiloan eta Zangoza egingo dira.

Doako tailer hauetan 20na pertsonak ere parte hartu ahalko dute eta nahitaezkoa da aldez aurretik izena ematea. Tailerren egutegia, iraupena eta non egingo diren, horiei buruzko informazio guztiarekin eta izena emateko inprimakiekin batera, www.escueladesalud.navarra.es webgunean eskura daitezke. Telefonoz ere eskatzen ahal da 848 42 34 50 zenbakian, 08:00etatik 15:00etara bitartean.

Saioak hainbat osasun eskolatan parte hartu duten irakasleek emango dituzte, alegia, horretarako formakuntza hartu duten esparru soziosanitarioko profesionalak, gaixotasun kronikoak dituzten pertsonak, adinekoak eta gurasoak. Lan metodologiaren barnean, erakusketak, eztabaidak, kasuen azterketan eta ariketak antolatuko dira, talde txikietan nahiz handietan.

Halaber, 2019ko lehen seihileko honetan, Osasun Eskola proiektua ezagutzera emateko eta "lankidetzaren sarea" indartzeko, irakasleen, entitate laguntzaileetako pertsonen, tailerretako partaideen eta publiko orokorraren arteko topaketa bat planifikatzen ari da.



Tailer guztiak osasun zentroekin, oinarrizko gizarte zerbitzuekin, oinarrizko gizarte zerbitzuen mankomunitateekin, ikastetxeekin, gurasoen elkarteekin, adinekoen elkarteekin, udalekin eta tokian tokiko bestelako entitateekin batera antolatu dira. Horietako batzuk, gainera, aipaturiko zerbitzu edo entitateetako batzuen eskariari erantzunez programatu dira.

Tailer eskaintza

Hiru eskoletan, ezagutza eta esperientziak trukatzeko esparruak sortu nahi dira, pertsonen nahiz senitartekoen osasuna eta bizi-kalitatea hobetzen laguntzeko. Tailerrei balorazio ona eman diete horietan parte hartu dutenek eta “bhaien bizitza-egoerareko baliagarriak” direla adierazi dute eta “beraien errealitatean sakontzen eta hobetzeko gaitasunak hartzen laguntzen dietela” ziurtatu dute.

[Gaixoen Eskolan](#), “Nola onartu eritasun kronikoa” deritzon tailerra Iruñean egingo da maiatzean, diabetesa, iktusa, giltzurruneko gutxiegitasuna, BGBK, fibromialgia, esklerosi anizkoitza, parkinsonen gaixotasuna edo artritisa duten pertsonentzat, bihotzeko infartua izan dutenentzat, etab.

“Besteak zaintzea, norbera zaintzea” tailerra, Alzheimerren gaixotasuna eta bestelako demenziak dituzten pertsonen zaintzaileei zuzendutakoa, Iruñean eta Altsasun antolatuko da apirilean eta Cintruenigon, maiatzean.

“Eritasun baskularrekin bizitzen ikastea” tailerra Iruñean egingo da martxoan, infartua, bularreko angina, giltzurrunetako eritasunak, diabetesa eta gutxiegitasun benosoa gisako gaixotasun baskularrak dituzten pertsonentzat.

“Elikadura eta ariketa fisikoa 2. motako diabetearen” tailerrak bi saio izanen ditu; bata Burlatan, maiatzean, eta bestea Lizarran, ijito populazioari zuzendutakoa, martxotik apirilera bitartean.

Azkenik, “Elikadura osasungarria eritasun kronikoetan” tailerra Iruñean antolatuko da martxotik apirilera bitartean.

Bestetik, [Adinekoen Eskolak](#) “Zahartzaroan ere osasuntsu” deritzon ikastaroa eskainiko du: bi saio Iruñean, apirilean eta maiatzean; saio bat Berriozarren, martxotik apirilera bitartean; beste saio bat Erronkarin, apiriletik maiatzerara bitartean, eta beste bat Corellan, martxotik apirilera bitartean. Saio hauek zahartzaroan ere ahalik eta bizi-kalitaterik onenaz gozatzeko baliabideak eta gaitasunak garatu nahi dituzten 60 urtetik gorako adinekoek zuzenduta daude. Tailerrak lau zati ditu, zahartzeko prozesua, zainketa fisikoa, adimenaren zein emozioen zainketa eta harremanen nahiz ingurunearen zainketa aztertzeko.

“Afektibitatea eta sexualitatea” tailerraren bitartez, horiek biak landu nahi dira, saio bakarrean. Lau edizio izango ditu; bi Iruñean, martxoan; beste bat Murietan, martxoan ere, eta laugarrena Berriozarren, apirilean.

Gainera, hiru zine-forum saio antolatuko dira berriz ere “A dónde vamos” dokumentalaren inguruan, zahartzaroa egun zer den aztertu eta bizitzako etapa horri buruzko estereotipoak desmuntatu nahi dituzten adinekoentzat nahiz publiko orokorarentzat. Zine-forum saioak Caparroson, Lizarran eta Beran egingen dira.

Azkenik, [Gurasoen Eskolaren](#) hiru tailerrak Iruñean, Mutiloan eta Zangozan egingo dira, martxoan eta apirilean. Gurasoei babes eta hezkuntza arloko zereginetan laguntza eskaintzea da eskola honen helburua da, eta horretarako, eztabaidak, esperientzia-trukeak eta formakuntza saioak eskaintzen dizkie, gurasoei seme-alabak autonomiaz, segurtasunez eta autokonfiantzaz hazi eta hezteko gaitasunak eta bitartekoak erraztuz, betiere gurasotasun positiboaren ikuspegitik bideratuta.

Ia bost urteko jarduera

Osasun Eskola deritzon ekimen honek 4 urte baino gehiago daramatza era askotako jarduerak antolatzen, herritarren erantzun ezin hobearekin.

Pazienteen Eskola 2015ean abiarazi zen, gaixotasun kronikoak dituzten pertsonen eta zaintzaileek

beren burua hobeto zaintzen ikasteko tailerrak eskaintzeko xedez. 2017an, eskaintza Adinekoen Eskolak eta Gurasoen Eskolak antolatutako tailerrek handitu zen, bi kolektibo horiek dituzten osasun eta bizimoduari buruzko formakuntza beharrei erantzuten dieten formakuntza arloko ekimen berriak gehituz.

Hiru eskolen webguneetan ekimen horiek azaltzen dituzten bideoak ikus daitezke, horietan parte hartu nahi dutenek bakoitzaren nondik norakoak ezagutzeko aukera izan dezaten. Pazienteen Eskolaren webgunean, halaber, tailer hauen aurreko edizioetan parte hartu duten zenbait pertsonaren testigantzak ikus daitezke.

Galería de fotos

TALLERES DE LA escuela de mayores adinekoen eskolako LANTEGIAK

MARTES - MIÉRCOLES 2018

MARTES - MIÉRCOLES 2018

ENVEJECER CON SALUD OSAINETZ ZAHARITZA

MÁS DE LO QUE TIENES GORRA

ACTIVIDAD VIVA EN LOS KENEDY LAITZE, MONTE AZÚ

Dirigido a mayores de 60 años de ambos sexos.

CONTENIDO	FECHA	HORA	PRECIO
ENVEJECER CON SALUD OSAINETZ ZAHARITZA	MARTES - MIÉRCOLES	10:00-12:00	10,00-10,00
ENVEJECER CON SALUD OSAINETZ ZAHARITZA	MARTES - MIÉRCOLES	13:00-15:00	10,00-10,00
ENVEJECER CON SALUD OSAINETZ ZAHARITZA	MARTES - MIÉRCOLES	16:00-18:00	10,00-10,00

Navarra, Gobierno de Navarra

Escuela de mayores

TALLERES DE LA escuela de pacientes pacienteen eskolako LANTEGIAK

MARTES - MIÉRCO 2018

MARTES - MIÉRCO 2018

VIVIR CON UNA ENFERMEDAD VASCULAR

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ENFERMEDADES CRÓNICAS

CUIDAR Y CUIDARSE

ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO EN DIABETES TIPO 2

CÓMO ACEPTAR UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

Dirigido a pacientes con enfermedades crónicas.

CONTENIDO	FECHA	HORA	PRECIO
VIVIR CON UNA ENFERMEDAD VASCULAR	MARTES - MIÉRCO	12:15-13:30	10,00-10,00
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ENFERMEDADES CRÓNICAS	MARTES - MIÉRCO	13:00-15:00	10,00-10,00
CUIDAR Y CUIDARSE	MARTES - MIÉRCO	16:00-18:00	10,00-10,00
ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO EN DIABETES TIPO 2	MARTES - MIÉRCO	16:00-18:00	10,00-10,00
CÓMO ACEPTAR UNA ENFERMEDAD CRÓNICA	MARTES - MIÉRCO	18:15-19:30	10,00-10,00

Navarra, Gobierno de Navarra

Escuela de pacientes.

TALLERES DE LA escuela de madres y padres gurasoen eskolako LANTEGIAK

MARTES - MIÉRCO 2018

MARTES - MIÉRCO 2018

EDUCACIÓN PARENTAL GURASOEN HEZKUNTZA

EDUCACIÓN PARENTAL GURASOEN HEZKUNTZA

Dirigido a madres y padres con hijos de 0 a 12 años.

CONTENIDO	FECHA	HORA	PRECIO
EDUCACIÓN PARENTAL GURASOEN HEZKUNTZA	MARTES - MIÉRCO	10:00-12:00	10,00-10,00
EDUCACIÓN PARENTAL GURASOEN HEZKUNTZA	MARTES - MIÉRCO	13:00-15:00	10,00-10,00
EDUCACIÓN PARENTAL GURASOEN HEZKUNTZA	MARTES - MIÉRCO	16:00-18:00	10,00-10,00

Navarra, Gobierno de Navarra

Escuela de madres y padres.