

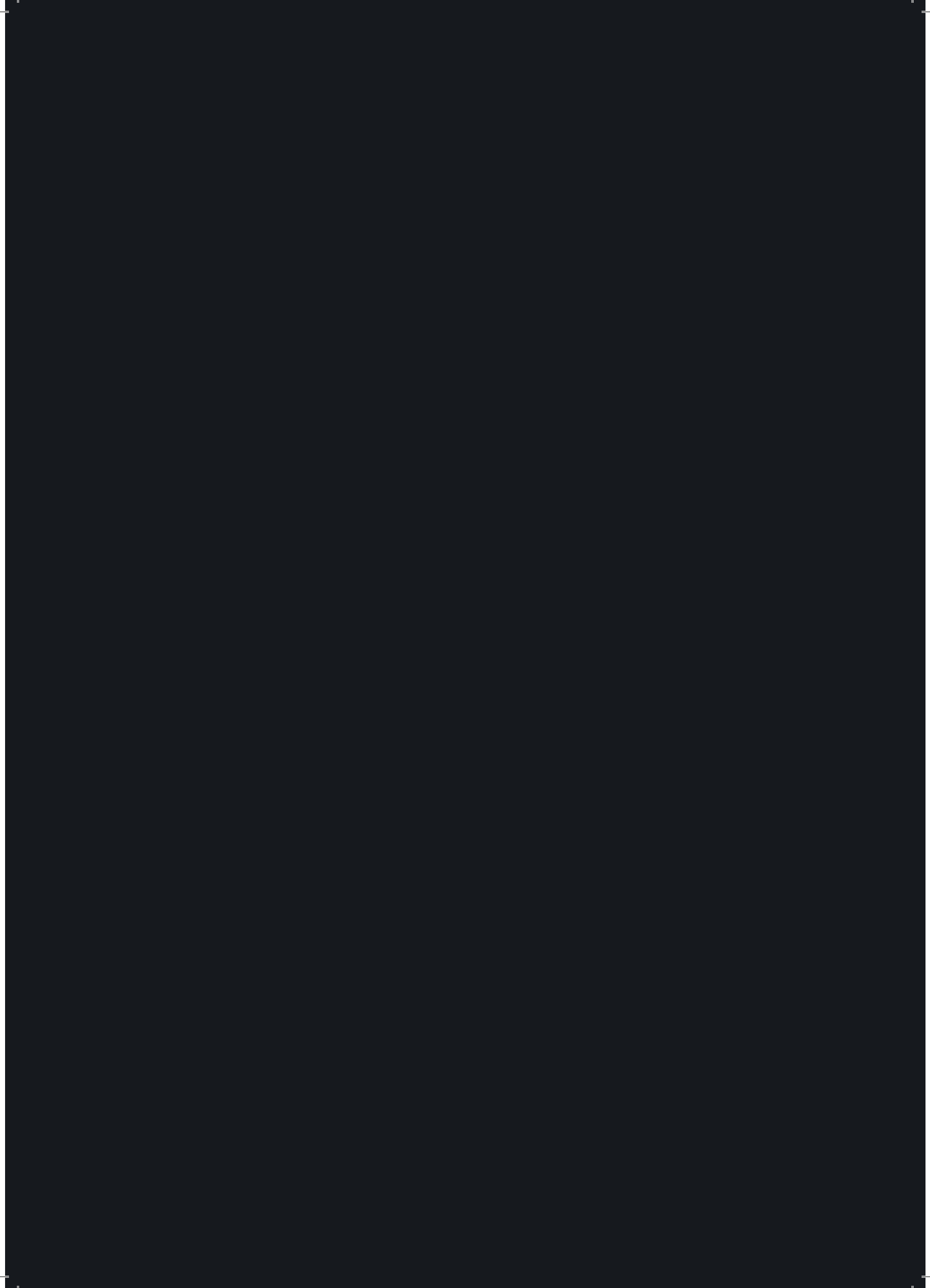
Área de Educación,  
Participación Ciudadana y Juventud

---

# Cursos de formación en participación

2022 ENERO-MARZO





# Índice

<b>ZENTRO. ESPACIO COLABORATIVO</b>	<b>4</b>
<b>FORMACIÓN PARA LA PARTICIPACIÓN. FORMACIÓN A LA CARTA PARA ENTIDADES SOCIALES.</b>	<b>5</b>
<b>INFORMACIÓN Y PREINSCRIPCIONES</b>	<b>6</b>
<b>FORMACIÓN PERMANENTE</b>	<b>7</b>
- Habilidades sociales	8
- Herramientas participativas	11
- Inclusión social	16
- Gestión asociativa	20
- Habilidades tecnológicas	22
- Interculturalidad	23
<b>CALENDARIO</b>	<b>25</b>

---

### **¡QUE EL COVID-19 NO NOS PARE!**

Esta programación de formación en participación ciudadana para enero-marzo recoge cursos que se desarrollarán de forma presencial y uno online. En todo momento se cumplirán las medidas socio-sanitarias establecidas para que todas las actividades sean seguras. Las posibles modificaciones que puedan existir en la programación serán para adaptarse a las medidas establecidas en cada momento.

**Zentro** se enmarca en el Área de Educación, Participación Ciudadana y Juventud. Es un espacio dirigido a dar servicio de apoyo y capacitación en participación a los diferentes colectivos y agentes sociales del municipio, por medio de estos servicios:

- Servicio de información y recursos. Biblioteca y Centro Documental
- Servicio de Asesoría Técnica y Legal. Formación para la Participación
- Servicio de Dinamización para la Participación Ciudadana

---

### **Su finalidad es...**

- Centralizar y facilitar el acceso de la ciudadanía y profesionales a los servicios de participación ciudadana.
- Fomento de la articulación social y de la ciudadanía activa.
- Fortalecimiento de las dinámicas de cooperación entre el Ayuntamiento, las entidades sociales y la ciudadanía comprometida con el desarrollo local.
- Desarrollo de procesos de capacitación en participación y ciudadanía activa destinados a los diferentes agentes sociales de la ciudad.
- Generación de espacios de encuentro y reflexión de la ciudadanía activa y las entidades sociales.

---

### **Dirigido a:**

La sociedad civil (organizada o no), asociaciones, colectivos y entidades ciudadanas, el Ayuntamiento y la administración pública (personal político y personal técnico), y a profesionales del sector sociocomunitario (socioeducativo, sociocultural, socio-sanitario, socioambiental etc.).

# Formación para la participación.

## Formación a la carta para entidades sociales.

Desde Participación Ciudadana se ofertan 18 cursos de enero a marzo del año 2022, impartidos en euskara y castellano, y dirigidos tanto a ciudadanía como a colectivos y asociaciones.

Las líneas temáticas que se han definido este trimestre son:

- Habilidades sociales
- Herramientas participativas
- Inclusión social
- Gestión asociativa
- Habilidades tecnológicas
- Interculturalidad

### ¿Qué ofrecemos?

Se ofrecen distintos servicios de formación y promoción

- Formación permanente (trimestral)
- Formación a la carta (para entidades sociales)
- Formación con asociaciones (a través de las subvenciones del Área para la formación en participación)
- Actuaciones de promoción como organización de jornadas, conferencias, foros de encuentro, elaboración de publicaciones propias...

### ¿Quieres colaborar como formador/a?

Desde Participación Ciudadana se pone en marcha la bolsa de formadores/as y propuestas de formación de tal manera que aquellos/as profesionales o empresas que tengan interés en impartir actividades formativas puedan realizar una propuesta.

También se facilitará el contacto de formadores/as con asociaciones, según sus necesidades.

El procedimiento para formar parte de la Bolsa de personas formadoras es enviando su propuesta que debe incluir:

- Carta de presentación
- Ficha del formador/a
- Ficha de propuesta formativa
- Currículum vitae

### Enviarlo a

[formacion.participacion@pamplona.es](mailto:formacion.participacion@pamplona.es)

### Ubicación y contacto

**Tfno** 948 42 02 66

**Email** [formacion.participacion@pamplona.es](mailto:formacion.participacion@pamplona.es)

**Web** <http://participa.pamplona.es/>  
<https://erabaki.pamplona.es>

**Youtube:** [participa.pamplona](https://www.youtube.com/participa.pamplona)

**Facebook:** [participa.pamplona](https://www.facebook.com/participa.pamplona)

**Twitter:** [@participa\\_pna](https://twitter.com/participa_pna)

**Flickr:** [participa.pamplona](https://www.flickr.com/photos/participa.pamplona/)

## Información y preinscripciones

### Matrícula gratuita

#### Más información

Área de Educación, Participación  
Ciudaday Juventud y Zentro  
espacio colaborativo

- **Dirigidos a personas mayores de 18 años**, salvo en determinados cursos en cuyo caso se especificaría en la información de la actividad formativa.
- Los plazos de preinscripción vienen especificados en cada uno de los cursos. Como criterio general **se abre la preinscripción en enero y se cierra dos semanas antes del inicio de cada curso.**
- **Se ofertan cursos en euskera y castellano.**
- La preinscripción se formalizará necesariamente a través de la cumplimentación de un formulario online por cada curso y se podrá realizar accediendo a la web [participa.pamplona.es](http://participa.pamplona.es)
- Finalizado el plazo de preinscripción, se comunicará a todas las personas su admisión o no en la formación.
- **Las personas seleccionadas tendrán que confirmar su inscripción definitiva.**
- Las personas serán aceptadas hasta completar el número máximo de alumnos/as por curso.
- **Si te has inscrito, pero finalmente no puedes asistir**, háznoslo saber con anterioridad a la fecha de comienzo del curso. La baja en la actividad generará la posibilidad de que otra persona pueda inscribirse en la plaza que dejas libre.
- En el caso de existir en algún curso más solicitudes que plazas ofertadas, se seleccionará al alumnado según criterios específicos para cada curso y se dará prioridad a las personas empadronadas y residentes en Pamplona.
- Se tendrá en cuenta para posteriores inscripciones las personas que no cumplan con el 85% de asistencia y, en el caso de los cursos que tengan trabajo personal, la entrega de dichos trabajos.
- Así mismo **se entregará un certificado de asistencia** al alumnado que asista igualmente en ese porcentaje.
- Los cursos que no alcancen el número mínimo de inscripciones podrán ser suspendidos.

# Formación permanente

## CONTENIDO

<b>1 HABILIDADES SOCIALES</b>	<b>8</b>
1.1. La deconstrucción de imágenes del enemigo.	8
1.2. Komunikazio eraginkorra praktikatuz.	9
1.3. Construir las relaciones desde la inteligencia emocional.	10
<b>2 HERRAMIENTAS PARTICIPATIVAS</b>	<b>11</b>
2.1. Re-dirigir proyectos y grupos en el contexto de post-pandemia.	11
2.2. Promoción de la convivencia: herramientas y estrategias para intervenciones mediadoras.	12
2.3. Dinamización de reuniones.	13
2.4. Bileren dinamizazioa.	13
2.5. Introducción de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. ¿PROSPERIDAD para todas las personas? (ODS7,8,9,10,11).	14
2.6. Aquí y ahora: miradas y voces de las personas mayores.	15
<b>3 INCLUSIÓN SOCIAL</b>	<b>16</b>
3.1. Accesibilidad cognitiva y lectura fácil: herramienta de participación ciudadana de las personas con discapacidad intelectual.	16
3.2. Paris 365: Recetas para alimentar la solidaridad.	17
3.3. Mentoría social: acompañamiento informal.	18
3.4. Ciudadanía activa e inclusiva: una mirada desde la discapacidad y la adolescencia.	19
<b>4 GESTIÓN ASOCIATIVA</b>	<b>20</b>
4.1. Recursos humanos en tu asociación: personas voluntarias, profesionales por cuenta propia y trabajadoras por cuenta ajena.	20
4.2. Financiación y contabilidad asociativa.	21
<b>5 HABILIDADES TECNOLÓGICAS</b>	<b>22</b>
5.1. Comunicación digital para asociaciones.	22
<b>6 INTERCULTURALIDAD</b>	<b>23</b>
6.1. ¿Cómo afrontar los conflictos en la comunicación inter-cultural cara a cara?	23
6.2. Teatro Foro interseccional, de la reflexión a la práctica.	24
<b>CALENDARIO</b>	<b>25</b>

# 1. Habilidades sociales

## **Fechas**

28 y 29 de enero

## **Horario**

viernes de 17:00 a 21:00h y sábado de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00h.

## **Lugar**

ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2.

## **Preinscripción**

Hasta el 21 de enero

## 1.1 LA DECONSTRUCCIÓN DE IMÁGENES DEL ENEMIGO

Un enemigo o una enemiga puede ser una persona en concreto: un vecino, una vieja amiga, la persona encargada de la tienda de la esquina..., o algo más abstracto: una persona que ejerce un papel institucional, un país, una persona que es parte de un grupo...

En el caso de una imagen enemiga, todos los casos tienen en común que no podemos ver su humanidad. Tenemos una versión deformada, reducida, incompleta de esas personas o cuestiones; muchas veces basadas en juicios y creencias colectivas.

La Comunicación NoViolenta nos puede ayudar a reencontrar esta mirada humana, a deconstruir estos pensamientos limitantes y a tener en cuenta las necesidades no satisfechas nuestras y de las demás personas.

Este taller está pensado para trabajar con nuestras propias imágenes de enemigo y, a la vez, nos puede servir para aplicar las mismas técnicas y conclusiones en otro espacio o colectivo.

---

### **Contenidos**

- Introducción a la Comunicación NoViolenta.
- Empatía y canalización de sentimientos desagradables.
- Las 4 formas de ver el mundo y a las demás personas.
- Diferenciar la persona del problema.
- Flexibilizar nuestro autoconcepto y el de las demás personas.

---

**Duración: 12 horas (presencial)**

---

### **Facilita: Franziska Rautenberg**

Franziska Rautenberg. Psicóloga (Titulada en Alemania, Universidad de FU-Berlín), terapeuta sistémica de familia y de pareja (Escuela Vasco Navarra de la Terapia Familiar). Formadora certificada de Comunicación No Violenta por el CNVC. Facilitadora Embodied Peacemaking.



# 1. Habilidades sociales

## **Fechas**

4 y 5 de febrero

## **Horario**

Viernes de 16:30 a 20:30 y sábado de 9:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 h

## **Lugar**

ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2.

## **Preinscripción**

Hasta el 28 de enero

## 1.2. KOMUNIKAZIO ERAGINKORRA PRAKTIKATUZ PRACTICANDO UNA COMUNICACIÓN EFICAZ (EN EUSKERA)

No comunicar es imposible. Comunicamos continuamente con la mirada, con el silencio, con la postura corporal, con las palabras. El reto consiste en comunicar con fluidez, siendo coherentes con lo que sentimos y con lo que somos.

En este curso práctico y vivencial descubriremos herramientas para dominar el arte de la comunicación, moviéndonos con mayor disfrute y autenticidad en la comunicación intrapersonal e interpersonal.

Se emplearán dinámicas basadas en diferentes disciplinas como el Coaching, La Programación Neurolingüística o el Método Alba Emoting. También nos acompañarán ejercicios de creatividad, de relajación o expresión corporal con la ayuda de la música.

---

### **Contenidos**

- Valores y Capacidades personales.
- Creencias limitantes y potenciadoras.
- Las 3 dimensiones: lenguaje, cuerpo y emoción.
- Las 3 posiciones: 1ª persona, 2ª persona, 3ª persona.
- Competencias clave: empatía, autoconfianza, flexibilidad.
- Los 5 pasos para una conversación poderosa.
- Gestión y ciclo emocional.
- Tipos de relación y estilos de comunicación.
- Valores y Capacidades personales.

---

### **Objetivos**

- Conocer las fortalezas personales y áreas de mejora.
- Conocer nuestro estilo único de comunicación en grupos.
- Aprender a regular y conocer mejor nuestras emociones.
- Aprender los pasos para mantener una conversación eficaz.
- Romper creencias limitantes asociadas a nuestra comunicación.
- Mejorar nuestro diálogo interior y autoestima, aceptando nuestras luces y sombras.
- Adquirir herramientas para mejorar nuestras relaciones personales o profesionales.
- Nutrirnos de las experiencias de otras personas del grupo.

---

**Duración: 12 horas (presencial)**

---

### **Facilita: Ainhoa Urretagoiena Arrubarrena**

Coach certificada, Máster Trainer en PNL y Licenciada en Comunicación Audiovisual.

# 1. Habilidades sociales

## **Fechas**

18 y 19 de marzo

## **Horario**

Viernes de 17:00 a 21:00h y sábado de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00h.

## **Lugar**

ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2.

## **Preinscripción**

Hasta el 4 de marzo

## 1.3. CONSTRUIR LAS RELACIONES DESDE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### **Contenidos**

- Autoconocimiento emocional: Elemento cognitivo, fisiológico y conductual de la emoción.
- Expresión y regulación de las emociones.
- Entendiéndonos en los conflictos: la conexión con nuestras necesidades.
- Habilidades sociales: claves para entendernos.
- Competencias de comunicación interpersonal:
- Empatía: entendiendo los sentimientos de los demás.
- El lenguaje asertivo: hablando en primera persona.

### **Objetivos**

- Conocer el origen fisiológico, y cognitivo de la emoción y aprender a reconocer nuestras emociones a través del cuerpo.
- Explorar técnicas de autorregulación emocional.
- Vivenciar recursos personales para la gestión positiva del conflicto.
- Adquirir herramientas de comunicación y técnicas asertivas en el manejo de situaciones emocionales adversas.

### **Metodología**

Metodología eminentemente práctica, que combinará exposiciones teóricas con dinámicas individuales y grupales como vía de aprendizaje significativo.

**Duración: 12 horas (presencial)**

### **Facilita: María Méndez Barrio**

Coach, mediadora y formadora en temas de gestión positiva del conflicto.

## 2. Herramientas participativas

### Fechas

25 de enero; 1, 8 y 22 de febrero;  
1 y 10 de marzo

### Horario

Martes y jueves  
de 18:00 a 20:30

### Lugar

ZENTRO espacio colaborativo (Palacio  
Condestable), Calle Mayor 2.

### Preinscripción

Hasta el 18 de enero

### 2.1 RE-DIRIGIR PROYECTOS Y GRUPOS EN EL CONTEXTO DE POST-PANDEMIA

La complejidad y la incertidumbre son dos de los elementos que definen el contexto social que experimentamos desde hace décadas, la denominada "sociedad líquida". La pandemia, situando a toda la población en una situación de alto estrés social, ha incrementado el riesgo para la salud física y mental de toda la población. Dirigir grupos humanos y desarrollar proyectos en este contexto de alta complejidad e incertidumbre requiere, más que nunca, adaptar las formas de trabajar y generar, al mismo tiempo, las relaciones adecuadas para construir entornos y organizaciones saludables y sostenibles.

#### DIRIGIDO A:

Personas con funciones de coordinación y dirección de grupos, asociaciones y organizaciones. Adecuado para quienes asumen estos roles por primera vez y para quienes desean desarrollar un modelo de dirección basada en la cooperación y el trabajo en equipo, de innovación social.

---

#### Contenidos

- Una visión sistémica de las organizaciones humanas.
- Dirigir, gestionar y liderar en contextos de cambio y de crisis.
- Factores de riesgo psicosocial en tiempo de pandemia.
- Innovación social: equipos de trabajo y liderazgo situacional.
- Organizaciones que aprenden.

---

#### Objetivos

- Capacitar para la dirección de grupos en contextos de alta incertidumbre.
- Facilitar la construcción de un liderazgo situacional, adaptativo.
- Conocer y practicar estrategias para integrar el bienestar de las personas y la eficacia de las organizaciones

---

#### Metodología

Modelo pedagógico de reflexión-acción. A partir de introducciones teóricas, quienes participan aportan los contenidos de su experiencia en los contextos cotidianos. El grupo como un espacio de aprendizaje en el que se practican nuevos roles, estrategias y alternativas para afrontar la incertidumbre.

---

#### Duración: 15 horas (presencial)

---

#### Facilita: Blas Campos Hernández

BIDARI Formación y Asesoramiento Licenciado en Filosofía y Cc. de la Educación. Especialista en Intervención en Crisis. Diplomado en Orientación y Supervisión de profesionales. Terapeuta familiar sistémico

## 2. Herramientas participativas

### Fechas

28 de febrero y 1, 7, 14 y 15 de marzo.

### Horario

Lunes y martes, de 17:00 a 20:00h

### Lugar

ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2.

### Preinscripción

Hasta el 14 de febrero

### 2.2 PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA: HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS PARA INTERVENCIONES MEDIADORAS.

El bienestar de los entornos comunitarios no viene dado, se construye poco a poco y se fortalece con el encuentro mutuo y el encuentro y conocimiento del otro/a y de los otro/as. Solo desde el conocimiento y el reconocimiento podemos empezar a trabajar por la igualdad de las personas: solo si conozco puedo empatizar. Para reconocernos, necesitamos hablar, dialogar y escucharnos y desmontar la construcción del otro como alguien distinto y peor a la comunidad.

Trabajar en promoción de la convivencia requiere un conocimiento básico de herramientas eficaces en cuanto a procesos y técnicas específicas. En este curso, trabajaremos de forma práctica las herramientas y la adecuación de cada metodología.

El objetivo es capacitar a las personas para adecuar las distintas metodologías de intervención comunitaria a los objetivos: metodologías participativas, intervenciones mediadoras, espacios colaborativos, arbitrajes, ...

---

#### Contenidos

- El miedo al otro/a: en encuentro y la conexión como motor de la cohesión social.
- Adecuación de metodologías: mediación, arbitraje, participación y colaboración.
- Condiciones mínimas de contorno para poder realizar intervenciones mediadoras.
- Estrategias y métodos de resolución de conflictos aplicados al contexto comunitario.
- Herramientas eficaces para facilitar espacios de diálogo interpersonal.

---

#### Objetivos

- Adquirir conocimientos básicos para diagnosticar conflictos.
- Aprender a adecuar metodologías de gestión de conflictos en el ámbito comunitario.
- Adquirir estrategias y herramientas para realizar intervenciones mediadoras en espacios vecinales / comunitarios.

---

#### Metodología

La escucha, la creación de un entorno seguro de comunicación es muy importante para un aprendizaje significativo. Las actividades serán vivenciales. Se llevarán a cabo a través de: dinámicas, debate, videos, roll playing, reflexión individual y trabajo en grupos, para favorecer el aprendizaje.

---

**Duración: 15 horas (presencial)**

---

#### Facilita: Maite Eraso Ascunce.

Trabajadora Social + Mediadora en Meeting Point. Experta en gestión de conflictos en parejas, familias y organizaciones

## 2. Herramientas participativas

### Fechas

16 y 23 de febrero

Castellano:

miércoles 16 y 23 de febrero

Euskara:

miércoles 16 y 23 de febrero

### Horario

de 17:00 a 19:00h

### Lugar

ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2.

### Preinscripción

Hasta el 2 de febrero

### 2.3. DINAMIZACIÓN DE REUNIONES

### 2.4. BILEREN DINAMIZAZIOA

Formación que se enfocará de manera práctica y dinámica en el funcionamiento de reuniones y encuentros para asociaciones y ciudadanía en general. Se abarcarán cuestiones básicas basadas en la experiencia del Servicio de Dinamización para la Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Pamplona-Iruñea.

---

#### Contenidos

- Tips para una reunión eficaz
- Fases de una reunión
- Dinámicas
- Experiencias prácticas

---

#### Objetivos

- Adquirir conocimientos básicos generales e introductorios prácticos para la dinamización de reuniones.

---

**Duración: 4 horas (presencial)**

---

**Facilita:** Servicio de Dinamización para la Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Pamplona-Iruñea.

## 2. Herramientas participativas

### Fechas

1 y 3 de febrero

### Horario

martes y jueves de 18:00 a 20:00h

### Lugar

ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2.

### Preinscripción

Hasta el 25 de enero

### 2.5. INTRODUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE. ¿PROSPERIDAD PARA TODAS LAS PERSONAS? (ODS 7, 8, 9, 10, 11)

El curso pretende acercar a la ciudadanía de Pamplona a la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible centrados en los ODS que corresponden a la creación de prosperidad para todas las personas, con el fin de promover la implicación personal para su logro.

---

#### Contenidos

- Marco general de la Agenda 2030 y la visión global de los ODS.
- Lineamientos generales ODS 7 a 11.
- Profundización: ODS 8: Trabajo decente y crecimiento económico, ODS 10: Reducción de las desigualdades, ODS 11: Ciudades y comunidades sostenibles.
- Reflexión sobre las buenas prácticas.
- Alternativas para lograr un mundo más justo y sostenible.

---

#### Objetivos

- Dar a conocer qué es la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).
- Promover aspectos claves de los ODS para la implicación y participación de la ciudadanía.
- Analizar la complejidad de los retos actuales con una perspectiva Sur.
- Inspirar el deseo y la necesidad de cambio y de generar sociedades más igualitarias.
- Fomentar una ciudadanía activa y transformadora.

---

**Duración: 4 horas (presencial)**

---

**Facilita: Coordinadora ONGD de Navarra (Comisión Educación). Idoia Ortabe (Paz y Solidaridad), Sara Ramos (ONAY) y Ani Urretavizcaya (ALBOAN).**

## 2. Herramientas participativas

### Fechas

21 y 28 de enero; 4, 18 y 25 de febrero;  
4, 18 y 25 de marzo y 1 y 8 de abril

### Horario

viernes de 10:00 a 12:00h

### Lugar

Sala Descalzos 56 (edificio del ascensor,  
2ª planta)

### Preinscripción

Hasta el 17 de enero

### 2.6. AQUÍ Y AHORA: MIRADAS Y VOCES DE LAS PERSONAS MAYORES

Curso enfocado a propiciar la participación de las personas mayores desde la diversidad, visibilizando y reconociendo sus aportaciones.

---

#### Contenidos

- Función, valor y dinamización de las asociaciones.
- Derechos de la ciudadanía: mayores.
- Derechos de la ciudadanía: políticas y recursos públicos.
- Técnicas de mediación y facilitación.
- Diversidad de formas y grados de participación.
- Proyectos integrales en las asociaciones: medios para el desarrollo de los proyectos y actividades.
- Proyectos APS: experiencias y opciones de colaboración comunitaria.
- Envejecimiento activo: salud, amor y cuidados.
- Opciones habitacionales.
- Los procesos de información y comunicación.

---

#### Objetivos

- Facilitar el conocimiento de la participación en su multidimensionalidad.
- Propiciar espacios igualitarios para la reflexión conjunta y el aprendizaje colaborativo.
- Favorecer el conocimiento de los recursos existentes en la comunidad para el ejercicio de la participación.

---

#### Metodología

Se abordará desde un enfoque de metodología participativa en la que las personas mayores cobren el mayor protagonismo y las técnicas actúen como facilitadoras. Se apoyará en una exposición dinámica y cercana de los contenidos claves junto con las presentaciones de diferentes vivencias y experiencias asociadas a los contenidos a cargo de personas mayores voluntarias de diversas entidades. Se utilizarán diferentes técnicas y ejercicios dinámicos en cada sesión para trabajar los temas de forma grupal. La perspectiva de género se tratará de forma transversal, así como de forma específica en relación con algunos contenidos.

---

**Duración: 20 horas (presencial)**

---

**Facilita: Servicio de Promoción de la Autonomía para las personas mayores de la Txantrea - Convive Santesteban (Fundación Caja Navarra) / Fundación PAUMA**

# 3. Inclusión social

**Fechas**

24 y 26 de enero; 2, 8 y 9 de febrero

**Horario**

de 16:00 a 19.00h

**Lugar**

Online. Se facilitará el enlace una vez sea confirmada la asistencia.

**Preinscripción**

Hasta el 17 de enero.

## 3.1 ACCESIBILIDAD COGNITIVA Y LECTURA FÁCIL: HERRAMIENTA DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Este curso aporta los conocimientos técnicos necesarios para conocer la accesibilidad cognitiva, poder adaptar y redactar textos en lectura fácil y dotar a las entidades de las herramientas necesarias para facilitar la participación de las personas con discapacidad intelectual.

---

**Contenidos**

- La accesibilidad universal y el diseño para todas las personas.
- La accesibilidad cognitiva.
- La lectura como derecho.
- Concepto de lectura fácil.
- Personas beneficiarias.
- Legislación vigente.
- Ventajas de la lectura fácil.
- Pautas europeas de redacción y diseño en lectura fácil.
- Pautas concretas según tipos de textos.

---

**Metodología**

Nuestra metodología de trabajo se llama 1+1, y consiste en un trabajo por parejas de formadores a la hora de preparar e impartir los cursos: 1 profesional + 1 profesional con discapacidad intelectual o del desarrollo. Esta última, además del rol de formadora tiene otro muy importante, que es la de validadora de los textos. De esta forma, se ofrece una formación teórica complementada con la experiencia de puesta en práctica en el uso real.

---

**Duración: 15 horas (online)**

---

**Facilita : Olga Berrios** (Plena Inclusión Confederación), **Sonia Ganuza y Vanesa Alonso** (ANFAS –Asociación navarra en favor de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y sus familias-).



# 3. Inclusión social

**Fechas**

28 y 30 de marzo

**Horario**

Lunes y miércoles de 17:30 a 20:30h

**Lugar**

ZENTRO espacio colaborativo  
(Palacio Condestable), Calle Mayor 2.

**Preinscripción**

Hasta el 14 de marzo.

## 3.2. PARIS 365: RECETAS PARA ALIMENTAR LA SOLIDARIDAD

¿Por qué el derecho a la alimentación de las personas más vulnerables, en muchas ocasiones se basa en la premisa de “son lentejas, si quieres las comes y si no las dejas”? ¿Dónde queda la dignidad, la capacidad de decidir y de elegir? Las personas vulnerables pueden carecer de muchas cosas, pero nunca deberían carecer de derechos y garantías que les permitiera vivir con dignidad. Uno de esos derechos fundamentales es el derecho a la alimentación. Con este curso pretendemos mostrar como desde una organización y la participación social se puede garantizar el derecho a la alimentación.

---

**Contenidos**

- Una receta con historia: orígenes y evolución de la Fundación Gizakia Herritar/Paris 365
- Condiciones imprescindibles antes de empezar la receta:
  - Productos frescos y de cercanía: un proyecto ciudadano, flexible y adaptado a la ciudad.
  - Nunca olvidar para quién cocinamos: diagnóstico permanente del contexto y de las personas usuarias.
- Ingredientes:
  - La dignidad como ingrediente principal.
  - Como aderezo imprescindible la participación social.
  - Y como acompañamiento..... El acompañamiento social.

---

**Objetivos**

- Conocer la evolución de la exclusión social en Pamplona.
- Entender el derecho a la alimentación como parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).
- Identificar los criterios que se deben cumplir para el desarrollo de un proyecto de alimentación solidaria.

---

**Duración: 6 horas (presencial)**

---

**Facilita: Sofía Antón Arraez** (trabajadora social y responsable de los recursos de alimentación).

**Maribel Turias Dancausa** (responsable de la oficina de voluntariado) y **Myriam Gómez García** (Coordinadora-gerente).

# 3. Inclusión social

**Fechas**

17 de febrero

**Horario**

jueves de 18:30 a 20:30h

**Lugar**

ZENTRO espacio colaborativo  
(Palacio Condestable), Calle Mayor 2.

**Preinscripción**

Hasta el 3 de febrero

## 3.3. MENTORÍA SOCIAL: ACOMPAÑAMIENTO INFORMAL

La mentoría social consiste en promover la relación entre personas que voluntariamente se ofrecen para proporcionar un apoyo individual a otra persona que se encuentra en una situación de desigualdad de oportunidades, en este caso, a personas jóvenes extranjeras sin acompañamiento familiar en Navarra. El taller es una aproximación a esta metodología de intervención social con múltiples beneficios, tanto para las personas mentoradas como para las mentoras que forman parte del proyecto.

---

**Objetivos**

Dar a conocer la Mentoría Social como herramienta de acompañamiento informal.

---

**Contenidos**

Los contenidos del taller están centrados en la explicación del proyecto experimental y del uso de la mentoría social como instrumento para la integración de las personas migrantes no acompañadas.

1. Introducción a la Mentoría Social.
2. Las potencialidades de la mentoría social en la acción social.
3. Integración y cohesión social por medio de la Mentoría Social.
4. El rol de la persona mentora y su entorno. Perfil de la persona mentora.
5. Experiencias de Mentoría Social en Navarra. Programa Kideak.
6. Debate e intercambio de impresiones. Preguntas.
7. Cierre

---

**Duración: 2 horas (presencial)**

---

**Facilita: ZAKAN Sozial** (Mentoría Social Programa Kideak)

# 3. Inclusión social

**Fechas**

29 de marzo

**Horario**

martes de 17:00 a 20:00h

**Lugar**

ZENTRO espacio colaborativo  
(Palacio Condestable), Calle Mayor 2.

**Preinscripción**

Hasta el 15 de marzo

## 3.4. CIUDADANÍA ACTIVA E INCLUSIVA: UNA MIRADA DESDE LA DISCAPACIDAD Y LA ADOLESCENCIA

En este espacio explicaremos brevemente el origen de ASPACE y sus 50 años de experiencia ampliando recursos y fomentando la participación, la autonomía y los derechos de las personas con Parálisis Cerebral y discapacidades afines.

Podremos escuchar la experiencia de una persona con parálisis cerebral y cómo ha influido el cambio de mirada de los recursos residenciales y las herramientas de programas como Ciudadanía Activa.

Asimismo, se abordará la importancia de fomentar la inclusión en el ocio y tiempo libre en la etapa de la adolescencia y se trabajarán estrategias dinámicas de inclusión que puedan estar dentro de los objetivos educativos.

---

**Objetivos**

- Mostrar el cambio de mirada en las instituciones basándose en la autodeterminación.
- Conocer alternativas de Ocio y tiempo libre adaptado (dificultades sociales en la adolescencia).
- Implicación del sistema educativo para la inclusión de las personas con discapacidad.

---

**Contenidos**

- Programas basados en la autodeterminación y la experiencia contada en primera persona
- Dificultades de relación en la adolescencia por motivo de discapacidad, detección y alternativas
- ejemplos prácticos para realizar dinámicas de inclusión en el sistema educativo

---

**Duración: 3 horas (presencial)**

---

**Facilita: Adela García** (coordinadora del programa Ciudadanía Activa de ASPACE) y **Olatz Navarro** (Residencia Carmen Aldave y trabajadora en el centro ocupacional Aspace Press).

## 4. Gestión asociativa

**Fechas**

21 de enero

**Horario**

Viernes de 17:00 a 20:00h

**Lugar**

ZENTRO espacio colaborativo  
(Palacio Condestable), Calle Mayor 2.

**Preinscripción**

Hasta el 17 de enero

### 4.1. RECURSOS HUMANOS EN TU ASOCIACIÓN: PERSONAS VOLUNTARIAS, PROFESIONALES POR CUENTA PROPIA Y TRABAJADORAS POR CUENTA AJENA

La gestión de las asociaciones incluye cuestiones relativas a la gestión de las personas vinculadas a las mismas como asalariadas, profesionales autónomas o voluntarias. Por este motivo resulta necesario conocer la normativa y los procedimientos para cumplir correctamente con cada tipología de relación y cuidar, de esta forma, al activo más importante de las entidades: las personas.

---

**Objetivos**

En este curso conoceremos qué conceptos debemos tener claros a la hora de gestionar el activo más importante de nuestra entidad: las personas voluntarias y trabajadoras de la misma, bien como contratadas por cuenta ajena, bien como profesionales por cuenta propia. Conoceremos las distintas características de cada tipología de relación y las pautas a seguir para el cumplimiento de la legalidad vigente en la materia.

---

**Contenidos**

- Recursos Humanos en nuestra entidad: personas trabajadoras, profesionales y voluntarias.
- Régimen legal de las personas voluntarias.
- Régimen legal de las personas trabajadoras por cuenta ajena.
- Relaciones con profesionales.
- Trabajos no habituales.

---

**Duración: 3 horas (presencial)**

---

**Facilita: Ana Belén Albero Díaz**

Abogada. Máster en Gestión de Entidades No Lucrativas. Asesora Jurídica Casa de la Juventud, Zentro.

## 4. Gestión asociativa

### Fechas

28 de enero y 4 de marzo

### Horario

Viernes de 17:00 a 20:00h

### Lugar

ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2.

### Preinscripción

Hasta el 21 de enero

## 4.2. FINANCIACIÓN Y CONTABILIDAD ASOCIATIVA.

La búsqueda de fondos y su reflejo contable son a menudo cuestiones que preocupan a las asociaciones. Con este curso se pretende facilitar las herramientas básicas para que la búsqueda de financiación y su traducción contable no sean un problema para las entidades.

---

### Contenidos

- Normativa.
- Fuentes de financiación.
- Qué es eso de la contabilidad, conceptos, para qué sirve...
- ¿Estoy obligado a llevar contabilidad? ¿Cómo se hace la contabilidad?
- Tipos de contabilidad.
- Proceso contable: Apertura. Desarrollo. Cierre, cuentas anuales.
- Diario, cuentas contables. Libro Mayor. Cuentas anuales, balance, cuenta resultado y memoria.
- Ejemplos prácticos: gastos e ingresos.
- Programas y herramientas.

---

**Duración: 6 horas (presencial)**

---

**Facilita: Abel Álvarez Páez**, Licenciado en económicas. Interventor.

# 5. Habilidades tecnológicas

**Fechas**

2, 3, 9 y 10 de febrero

**Horario**

Miércoles y jueves de 16:30 a 19:30h

**Lugar**

ZENTRO espacio colaborativo  
(Palacio Condestable), Calle Mayor 2.

**Preinscripción**

Hasta el 21 de enero

## 5.1. COMUNICACIÓN DIGITAL PARA ASOCIACIONES

Hoy en día no es suficiente con que las asociaciones realicen su cometido, también es necesario darlo a conocer, pero no es fácil estar al día de los canales por los que comunicar su labor.

En este curso, se abordará un enfoque teórico y práctico para obtener los conocimientos básicos para dar a conocer tu asociación o colectivo y aplicar un plan de comunicación digital coherente y eficaz.

---

**Objetivos**

- Conocimientos básicos para realizar acciones de comunicación online.
- Generar criterio estético y estratégico a la hora de comunicar.

---

**Contenidos**

- El plan de comunicación: Análisis del entorno y el público para emitir mensajes acertados en los medios correctos.
- Storytelling: Comunicación de valores.
- ¿Dónde debemos estar? Elección de soportes y medios.
- Gestión de redes sociales: tono y estética.
- Comunicación online: Gestión de redes, engagement y viralización.

---

**Metodología**

Metodología teórico-práctica. Se trabajará en torno a un proyecto común por grupos, aplicando lo aprendido en el apartado teórico. Para ello, cada alumno/a deberá traer un ordenador portátil y deberá tener conocimientos de redes sociales (nivel usuario).

Se trabajará con *Google Classroom* en el que se subirá el material, los ejercicios a realizar y los alumnos y las alumnas subirán sus trabajos.

---

**Duración: 12 horas (presencial)**

---

**Facilita: Ane Aldaya Arriaza**

Técnica de Comunicación y Community Manager.

# 6. Interculturalidad



## Fechas

21, 22 y 27 de enero;  
10 y 17 de febrero

## Horario

viernes 21 de enero de 17:00 a 20:30h. Sábado 22 de enero de 10:00 a 14:00h. Jueves 27 de enero y 10 y 17 de febrero de 18:00 a 20:30h.

## Lugar

ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2.

## Preinscripción

Hasta el 17 de enero

## 6.1. ¿CÓMO AFRONTAR LOS CONFLICTOS EN LA COMUNICACIÓN INTER-CULTURAL CARA A CARA?

Comunicarse requiere mucho más que compartir una lengua y saber construir frases gramaticalmente correctas para transmitir información. En las conversaciones cara a cara se suceden, de forma simultánea, diversos tipos de mensajes de distinta naturaleza expresiva, que facilitan o dificultan el desarrollo de los procesos comunicativos.

En grupos mixtos, migrantes y nativos analizamos la influencia de elementos culturales que dan lugar a incidentes y malentendidos en los encuentros entre personas que pertenecen a distintas culturas comunicativas; para poner en practicar una comunicación intercultural más clara y eficaz en una ciudad cada día más diversa.

---

### Objetivos

- Comprender la comunicación entre personas de diversas culturas.
- Construir prácticas que mejoren la comunicación intercultural en la ciudad.
- Facilitar las relaciones de colaboración en contextos interculturales.

---

### Contenidos

- La comunicación humana como proceso cara a cara. Algo más que palabras.
- Dimensiones de la interacción comunicativa
- ¿Qué es la comunicación intercultural?
- Incidentes críticos en la comunicación intercultural
- Conflictos, tipos y dinámicas
- El círculo del conflicto y los elementos que intervienen.
- Modelos de resolución y / o transformación de conflictos inter-personales y grupales.

---

### Metodología

Modelo pedagógico de reflexión-acción. A partir de introducciones teóricas, quienes participan aportan los contenidos de su experiencia en los contextos cotidianos. El grupo como un espacio de aprendizaje y de investigación en el que se concretan situaciones habituales para elaborar conjuntamente prácticas alternativas que faciliten una comunicación colaborativa.

---

### Duración: 15 horas (presencial)

---

### Facilita: Blas Campos Hernández

BIDARI Formación y Asesoramiento Licenciado en Filosofía y Cc. de la Educación. Especialista en Intervención en Crisis. Diplomado en Orientación y Supervisión de profesionales. Terapeuta familiar sistémico

# 6. Interculturalidad

**Fechas**

4 y 5 de marzo

**Horario**

Viernes de 17:00 a 21:00h y sábado de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00h.

**Lugar**

ZENTRO espacio colaborativo (Palacio Condestable), Calle Mayor 2

**Preinscripción**

Hasta el 18 de febrero

## 6.2. TEATRO FORO INTERSECCIONAL, DE LA REFLEXIÓN A LA PRÁCTICA

Desde La Xixa Teatre entendemos que el Teatro Foro es una herramienta de innovación necesaria para el cambio social. Es el teatro por la Justicia Global y que humaniza las relaciones y nos enfrenta a desafíos reales y concretos hacia conflictos cotidianos y trascendentales.

Con este taller pretendemos compartir herramientas y técnicas teatrales que permitan a los participantes reflexionar y profundizar alrededor de los conceptos de Interculturalidad y estereotipos, tanto desde la experiencia personal como la colectiva.

---

**Objetivos**

El objetivo general del taller es brindar a los y las participantes un espacio de reflexión y práctica, por medio del Teatro, como una herramienta para la transformación social, el diálogo intercultural y la cultura de paz. Como así también:

- Dar a conocer los conceptos básicos, teórico-prácticos, sobre el teatro de los y las oprimidas y metodologías participativas y de educación popular.
- Tomar conciencia sobre las diversidades e interculturalidad y su importancia en la cultura de paz.
- Aplicar la técnica del Teatro de los y las Oprimidas para la identificación y resolución de conflictos grupales e interpersonales.

---

**Contenidos**

Los contenidos a trabajar serán:

- Individuo y sociedad. ¿Por qué movilizarnos?
- Interculturalidad e interseccionalidad. ¿Cuáles mi rango? ¿Cuáles son mis prejuicios?
- Teatro como herramienta de transformación social

---

**Metodología**

Trabajamos a partir de las siguientes herramientas:

- Metodología del Teatro de los y las Oprimidas
- Metodologías participativas

---

**Duración: 12 horas (presencial)**

---

**Facilita: Rocío Cuadra Vergara (La Xixa Teatre).** Actriz, mediadora artística y dinamizadora de Teatro Foro interseccional.



# Calendario. Enero

## 1 HABILIDADES SOCIALES

- 1.1. La deconstrucción de imágenes del enemigo
- 1.2. Komunikazio eraginkorra praktikatuz  
*Practicando una comunicación eficaz (en euskera)*
- 1.3. Construir las relaciones desde la inteligencia emocional

1 2

3 4 5 6 7 8 9

## 2 HERRAMIENTAS PARTICIPATIVAS

- 2.1. Re-dirigir proyectos y grupos en el contexto de post-pandemia
- 2.2. Promoción de la convivencia: herramientas y estrategias para intervenciones mediadoras.
- 2.3. Dinamización de reuniones
- 2.4. Bileren dinamizazioa  
Dinamización de reuniones (en euskera).
- 2.5. Introducción de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. ¿PROSPERIDAD para todas las personas? (ODS7,8,9,10,11)
- 2.6. Aquí y ahora: miradas y voces de las personas mayores.

10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23  
2.6  
4.1  
6.1

## 3 INCLUSIÓN SOCIAL

- 3.1. Accesibilidad cognitiva y lectura fácil: herramienta de participación ciudadana de las personas con discapacidad intelectual. La experiencia de las Poderosas.
- 3.2. Paris 365: Recetas para alimentar la solidaridad.
- 3.3. Mentoría social: acompañamiento informal
- 3.4. Ciudadanía activa e inclusiva: una mirada desde la discapacidad y la adolescencia

24 25 26 27 28 29 30  
3.1 2.1 3.1 6.1 1.1 1.1 2.6  
4.2

31

## 4 GESTIÓN ASOCIATIVA

- 4.1 Recursos humanos en tu asociación: personas voluntarias, profesionales por cuenta propia y trabajadoras por cuenta ajena
- 4.2 Financiación y contabilidad asociativa.

## 5 HABILIDADES TECNOLÓGICAS

- 5.1. Comunicación digital para asociaciones.

## 6 INTERCULTURALIDAD

- 6.1. ¿Cómo afrontar los conflictos en la comunicación inter-cultural cara a cara?
- 6.2. Teatro Foro interseccional, de la reflexión a la práctica.

# Calendario. Febrero

## 1 HABILIDADES SOCIALES

- 1.1. La deconstrucción de imágenes del enemigo
- 1.2. Komunikazio eraginkorra praktikatuz  
*Practicando una comunicación eficaz (en euskera)*
- 1.3. Construir las relaciones desde la inteligencia emocional

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
2.1	5.1	2.5	1.2	1.2	
2.5	3.1	5.1	2.6		

<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
	2.1	5.1	5.1			
	3.1	3.1	6.1			

## 2 HERRAMIENTAS PARTICIPATIVAS

- 2.1. Re-dirigir proyectos y grupos en el contexto de post-pandemia
- 2.2. Promoción de la convivencia: herramientas y estrategias para intervenciones mediadoras.
- 2.3. Dinamización de reuniones
- 2.4. Bileren dinamizazioa  
Dinamización de reuniones (en euskera).
- 2.5. Introducción de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.  
¿PROSPERIDAD para todas las personas? (ODS7,8,9,10,11)
- 2.6. Aquí y ahora: miradas y voces de las personas mayores.

<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
		2.3	3.3	2.6		
		2.4	6.1			

<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
	2.1	2.3		2.6		
		2.4				

## 3 INCLUSIÓN SOCIAL

- 3.1. Accesibilidad cognitiva y lectura fácil: herramienta de participación ciudadana de las personas con discapacidad intelectual.  
La experiencia de las Poderosas.
- 3.2. Paris 365: Recetas para alimentar la solidaridad.
- 3.3. Mentoría social: acompañamiento informal
- 3.4. Ciudadanía activa e inclusiva: una mirada desde la discapacidad y la adolescencia

**28**  
2.2

## 4 GESTIÓN ASOCIATIVA

- 4.1 Recursos humanos en tu asociación: personas voluntarias, profesionales por cuenta propia y trabajadoras por cuenta ajena
- 4.2 Financiación y contabilidad asociativa.

## 5 HABILIDADES TECNOLÓGICAS

- 5.1. Comunicación digital para asociaciones.

## 6 INTERCULTURALIDAD

- 6.1. ¿Cómo afrontar los conflictos en la comunicación inter-cultural cara a cara?
- 6.2. Teatro Foro interseccional, de la reflexión a la práctica.

# Calendario. Marzo

## 1 HABILIDADES SOCIALES

- 1.1. La deconstrucción de imágenes del enemigo
- 1.2. Komunikazio eraginkorra praktikatuz  
*Practicando una comunicación eficaz (en euskera)*
- 1.3. Construir las relaciones desde la inteligencia emocional

<b>1</b> 2.1 2.2	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> 2.6 4.2 6.2	<b>5</b> 6.2	<b>6</b>
<b>7</b> 2.2	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b> 2.1	<b>11</b>	<b>12</b> <b>13</b>

## 2 HERRAMIENTAS PARTICIPATIVAS

- 2.1. Re-dirigir proyectos y grupos en el contexto de post-pandemia
- 2.2. Promoción de la convivencia: herramientas y estrategias para intervenciones mediadoras.
- 2.3. Dinamización de reuniones
- 2.4. Bileren dinamizazioa  
Dinamización de reuniones (en euskera).
- 2.5. Introducción de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.  
¿PROSPERIDAD para todas las personas? (ODS7,8,9,10,11)
- 2.6. Aquí y ahora: miradas y voces de las personas mayores.

<b>14</b> 2.2	<b>15</b> 2.2	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b> 1.3 2.6	<b>19</b> 1.3	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> 2.6	<b>26</b>	<b>27</b>

## 3 INCLUSIÓN SOCIAL

- 3.1. Accesibilidad cognitiva y lectura fácil: herramienta de participación ciudadana de las personas con discapacidad intelectual.  
La experiencia de las Poderosas.
- 3.2. Paris 365: Recetas para alimentar la solidaridad.
- 3.3. Mentoría social: acompañamiento informal
- 3.4. Ciudadanía activa e inclusiva: una mirada desde la discapacidad y la adolescencia

<b>28</b> 3.2	<b>29</b> 3.4	<b>30</b> 3.2	<b>31</b>
------------------	------------------	------------------	-----------

## 4 GESTIÓN ASOCIATIVA

- 4.1 Recursos humanos en tu asociación: personas voluntarias, profesionales por cuenta propia y trabajadoras por cuenta ajena
- 4.2 Financiación y contabilidad asociativa.

## 5 HABILIDADES TECNOLÓGICAS

- 5.1. Comunicación digital para asociaciones.

## 6 INTERCULTURALIDAD

- 6.1. ¿Cómo afrontar los conflictos en la comunicación inter-cultural cara a cara?
- 6.2. Teatro Foro interseccional, de la reflexión a la práctica.

**zenitro**

Espacio colaborativo | Elkarlaneko gunea



Ayuntamiento de  
**Pamplona** | Iruñeko  
Udala

### Información y contacto

**Tfno** 948 42 02 66

**Email** [formacion.participacion@pamplona.es](mailto:formacion.participacion@pamplona.es)

**Web** <http://participa.pamplona.es/>  
<https://erabaki.pamplona.es>

**Youtube:** [participa.pamplona](https://www.youtube.com/participa.pamplona)

**Facebook:** [participa.pamplona](https://www.facebook.com/participa.pamplona)

**Twitter:** [@participa\\_pna](https://twitter.com/participa_pna)

**Flickr:** [participa.pamplona](https://www.flickr.com/photos/participa.pamplona)



[participa.pamplona.es/](http://participa.pamplona.es/)



[erabaki.pamplona.es](http://erabaki.pamplona.es)