

Un buen
propósito de año
nuevo puede ser
dedicar más
tiempo a los
demás

En Tantaka te
ponemos *a tiro*
que **2026** sea tu
año



¿Qué somos? El Banco de Tiempo solidario de Tecnun-Universidad de Navarra.

¿Qué voluntariados se ofrecen? Más de 10 campañas activas para este año tanto locales como internacionales. Y, por supuesto, cualquier iniciativa del alumnado, profesorado y personal de Tecnun es bienvenida.



ASPACE
RECEPCION
HARRERA



CRUZ ROJA SAN SEBASTIÁN

Lunes a viernes, 17.30-19.30:

apoyo escolar

Domingos, 10.30-12.30:

actividades de ocio y tiempo libre

Martes, 17.00-19.00 y sábados, 10.30-12.30: acompañamiento de niños hospitalizados



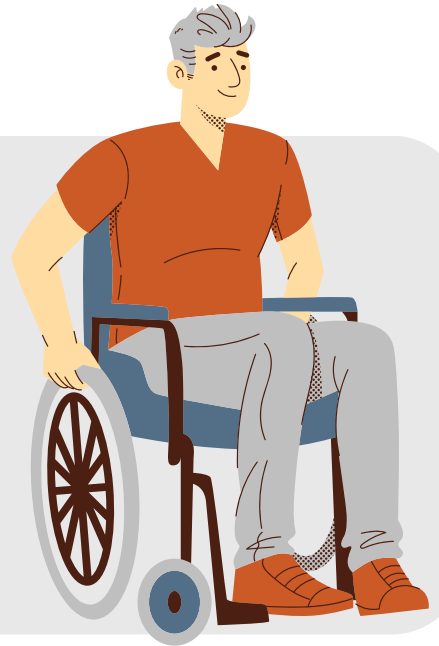
Paz Ugalde

pugalde@unav.es

ASPACE

Martes y jueves, 13.45-

14.45: acompaña a personas con parálisis cerebral.

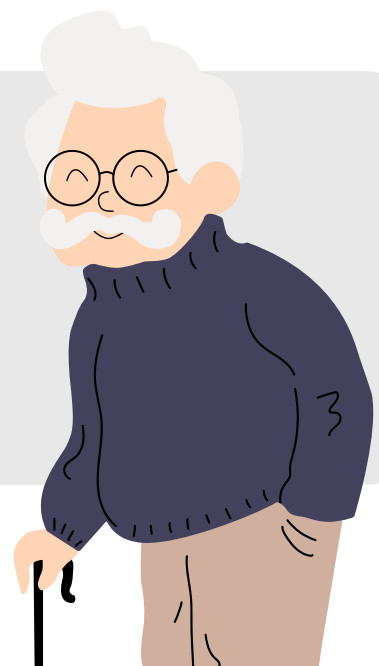


Aitziber López de Arancibia

alopez@unav.es

MATIA Fundazioia

Acompañamiento a personas mayores



Paz Ugalde

pugalde@unav.es

ARRATS

Proyecto Txiki Txoko

9.00-17.00 (pásate cuando puedas): acompaña a niños en riesgo de exclusión para que sus madres puedan ir a trabajar y salir adelante.

Paz Ugalde
pugalde@unav.es



HAZI ETA IKASI

17.15-18.45. Preferible dos días a la semana (I-X o M-J) aunque se puede ir solo un día: ayuda a estudiar a jóvenes en riesgo de exclusión.

Lugares: Antiguo, Amara, Gros, Egia

Preferible con euskera aunque también hay plazas también en castellano

Mikel Arcelus
marcelus@unav.es





Si prefieres ayudar en campañas concretas te podemos ofrecer...

CÁRITAS caritasgipuzkoa.org/es/inicio

GAUTENA gautena.org

BANCO DE ALIMENTOS (TANTAKA EGUNA) Apoyo en las dos grandes recogidas anuales de mayo y octubre

BANCO DE SANGRE Te informamos en el boletín y en las pantallas de Tecnun



CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD

Participa en esta iniciativa de la Unión Europea que ofrece a jóvenes de entre 18 y 30 años la oportunidad de realizar un **servicio de voluntariado** o participar en proyectos del ámbito de la solidaridad, tanto en **su propio país como en otros países de la Unión Europea y países asociados**.

[unav.edu/web/tantaka/
cuerpo-europeo-de-solidaridad](http://unav.edu/web/tantaka/cuerpo-europeo-de-solidaridad)

Cristina Perez Guembe
cpguembe@unav.es

TANTAKA



Tecnun
Universidad
de Navarra

ESCUELA DE INGENIERÍA
INGENIARITZA ESKOLA
SCHOOL OF ENGINEERING