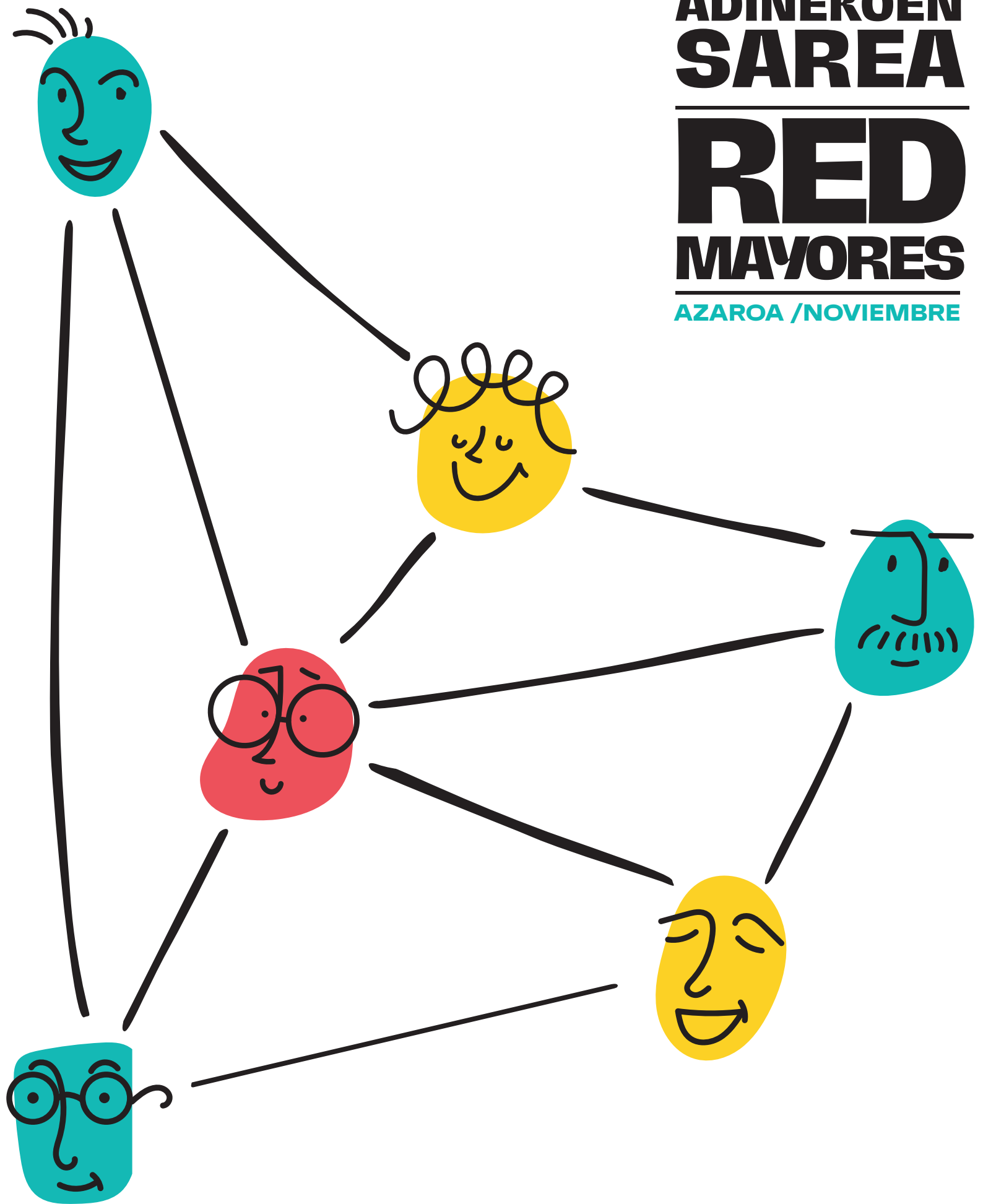


**ADINEKOEN  
SAREA**

**RED  
MAYORES**

AZAROA /NOVIEMBRE



Ayuntamiento de  
**Pamplona** | Iruñeko  
Udala



Área de Igualdad, Acción Comunitaria, Barrios,  
Participación Ciudadana y Euskera  
Berdintasuneko, Ekintza Komunitarioko, Auzoetako,  
Herriarren Partaidetzako eta Euskarako Alorra



Auzoa gara.  
Auzoa egiten dugu.



Somos barrio.  
Hacemos barrio.

**4**

Red de mayores de **Iturrama**- octubre 2024  
**Iturramako** adinekoen sarea - 2024ko urria

**6**

Red de mayores de **Milagrosa**- octubre 2024  
**Milagrosako** adinekoen sarea - 2024ko urria

**7**

Red de mayores del **Ensanche**- octubre 2024  
**Zabalguneko** adinekoen sarea - 2024ko urria

**8**

Red de mayores del **Casco Viejo**- octubre 2024  
**Aldezaharreko** adinekoen sarea - 2024ko urria

**9**

Red de mayores de **Azpilagaña**- octubre 2024  
**Azpilagañako** adinekoen sarea - 2024ko urria

**10**

Red de mayores de la **Txantrea**- octubre 2024  
**Txantreako** adinekoen sarea - 2024ko urria

**11**

Red de mayores de **Sta. María la Real**- octubre 2024  
**Santa María la Realeko** adinekoen sarea - 2024ko urria

## Zer da Adinekoen Sarea?

**Adinekoen Sareak**, Iruñeko Udalak babestuta, auzoko sare bat sortzea du xede, **errespetutik adinekoei laguntza eta zaintza arretatsua eskaintze aldera.**

Hau da, gure auzoko adinekoak zaintzeko proiektu bat da. Izan ere, denon artean, haien beharrez eta zaintzaz arduratzen den auzo atsegín bat sor dezakegu.

## ¿Qué son las Redes de mayores?

La **Red de Mayores**, apoyada por el Ayuntamiento de Pamplona, trata de crear una red de barrio para, desde el respeto, ofrecer un **apoyo y cuidado atento a las personas mayores.**

Es un proyecto para el cuidado de las personas mayores de nuestros barrios. Porque, entre todas y todos, podemos hacer unos barrios amables que estén atentos a sus necesidades y cuidados.

Informazio gehiago

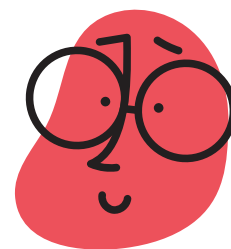


Más info



# Iturramako **RED** ADINEKOEN **RED** **SAREA** MAYORES Iturrama

**AZAROA /NOVIEMBRE**



## **IBILALDI OSASUNGARRIA MUGIKORTASUN URRIKO PERTSONENDAKO**

**Azaroak 4, 11, 18 eta 25**

**(Astelehenak)**

**Antolatzailea:** "Pamplonistas"  
boluntarioen zerbitzua

**Ordua eta topagunea:** 10:30, San  
Joan Bosco lokala

## **IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA KULTURALAK**

**Azaroak 6, 13, 20 eta 27**

**(Asteazkenak)**

**Antolatzailea:** Iturramako Gizarte  
Foroa

**Tokia:** San Frantzisko Asiskoaren  
parrokia

**Ordua:** 10:30

## **IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA KULTURALAK**

**Azaroak 8, 15, 22 eta 29 (Ostiralak)**

**Antolatzailea:** Iturramako Gizarte  
Foroa

**Tokia:** San Juan Bosco lokala

**Ordua:** 10.00etan

## **TOPAKETA SOZIALAK. JOLAS-JARDUERAK**

Adinekoendako topagune bat  
da, taldean jolasteko, elkarrekin  
hitz egiteko eta entretenitzeko  
jarduerekin.

**Azaroak 5, 12, 19 eta 26 (Astearteak)**

• **11/5 Jarduera sentsorialeko  
ariketak**

• **11/12 Kultura-jarduerak**

• **11/19 Talde-jolasak eta estimulazio  
mentala**

• **11/26 Jarduera fisikoko eta  
koordinazioko ariketak**

**Antolatzailea:** Gizarte Foroa eta  
"Beti Norbaitekin" programa

**Ordua:** 10:30 – 12:00

## **HITZALDI-SOLASALDIAK**

**Azaroak 7, 14, 21 eta 28 (Ostegunak)**

• **11/7- "Etxeko botikina" hitzaldia**

• **11/14- Bizkarreko zainketak  
adineko pertsonen artean**

• **11/21- Bakardadearekin lotutako  
gaia**

• **11/28- Ongizatez bizi, benetako  
zoriona**

**Antolatzailea:** Iturramako Gizarte  
Foroa eta "Beti Norbaitekin"  
programa

**Ordua:** 10:30 – 12:00

## **IRAKURKETA-KLUBA**

**Azaroak 20 (ASTEAZKENA)**

**Antolatzailea:** Iturramako Gizarte  
Foroa

**Ordutegia:** 11:30

## **ADINEKOENDAKO TOPAKETA ARRATSALDEAK**

**Azaroak 27, ASTEAZKENA**

**Antolatzailea:** Jesusen Bihotzaren  
parrokia.

**Tokia:** Jesusen Bihotzaren parrokia

**Ordua:** 17:30

## **EGONGELA ERABILTZEKO ORDUTEGIA (BEHEKO SOLAIRU)**

**Astelehenetan:** 19:00etatik- 20:00 era  
Astearte, asteazken eta ostegunetan:  
16:30etik-20:00 etara

## **AKTIBATU ZURE BURUA TAILERRA (TAM)**

**Azaroak 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26 eta 28**

**Ordua:** 11:00etatik 13:00etara

**Tokia:** San Juan Bosco Zentroa. 5.  
aretoa.

Izena eman behar da

**Antolatzailea:** Solera

## **ETEN DIGITALEKO TAILERRA**

**Azaroak 4, 6, 11,13, 18, 20, 25 eta 27**

**Ordua:** 11:00etatik 13:00etara

**Tokia:** San Juan Bosco Zentroa. 5.  
aretoa

Izena eman behar da

**Antolatzailea:** Solera





## PASEO SALUDABLE PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

Lunes, 4, 11, 18 y 25 de noviembre

**Organiza:** Servicio voluntariado "Pamplonistas"

**Hora y lugar de salida:** 10.30 h desde local San Juan Bosco

## PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

Viernes 8, 15, 22 y 29 de noviembre

**Organiza:** Foro Social Iturrama

**Dónde:** Local San Juan Bosco

**Hora:** 10.00 horas

## PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

Miércoles 6, 13, 20, y 27 noviembre

**Organiza:** Foro Social Iturrama

**Dónde:** desde la parroquia San Francisco de Asís

**Hora:** 10.30 horas

## ENCUENTROS SOCIALES. ACTIVIDADES LÚDICAS

Se trata de un espacio de encuentro para las personas mayores con actividades de juego, diálogo y entretenimiento en grupo.

**MARTES, 5, 12, 19 y 26 de noviembre**

- 5/11 **Ejercicios de actividad sensorial**
- 12/11 **Actividades culturales**
- 19/11 **Juegos de grupo y estimulación mental**
- 26/11 **Ejercicios de actividad física y coordinación**

**Organiza:** Foro social y Programa Siempre Acompañados

**Hora:** De 10:30h a 12:00 horas

## CHARLAS COLOQUIO

JUEVES 7, 14, 21 y 28 de noviembre

- 7/11 **Charla "el botiquín doméstico"**
- 14/11 **Los cuidados de la espalda en las personas mayores**
- 21/11 **Tema relacionado con la soledad**
- 28/11 **Vivir con bienestar, la auténtica felicidad**

**Organiza:** Foro Social Iturrama y Programa Siempre Acompañados

**Hora:** de 10.30 a 12.00 horas

## CLUB DE LECTURA

MIÉRCOLES, 20 de noviembre

**Organiza:** Foro Social

**Horario:** 11.30 horas

## TARDES DE ENCUENTRO PARA MAYORES

MIÉRCOLES, 27 noviembre

**Organiza:** Parroquia Corazón de Jesús.

**Dónde:** Parroquia Corazón de Jesús

**Hora:** 17.30 horas

## USO SALÓN SOCIAL DE SAN JUAN BOSCO (PLANTA BAJA)

Lunes: de 19:00 a 20:00

Martes, miércoles y jueves: de 16:30 a 20:00

## TALLER ACTIVA TU MENTE (TAM)

5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, y 28 de noviembre

**Hora:** de 11:00 a 13:00

**Dónde:** Centro San Juan Bosco. Sala 5.

Requiere inscripción

**Organiza:** Solera

## TALLER DE BRECHA DIGITAL

4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y 27 de noviembre

**Hora:** de 11:00 a 13:00

**Dónde:** Centro San Juan Bosco. Sala 5.

Requiere inscripción

**Organiza:** Solera



### IZEN-EMATEAK

@ [redesdemayoresiturrama@pamplona.es](mailto:redesdemayoresiturrama@pamplona.es)

☎ 606946735, 09:00etatik 14:00etara, astearte, ostegun eta ostiraletan, eta 17:00etatik 19:00etara ostegunetan aurrez

👤 aurre asteartetan, goizez.  
Baita WhatsApp ere 📞

### INSCRIPCIONES

@ [redesdemayoresiturrama@pamplona.es](mailto:redesdemayoresiturrama@pamplona.es)

☎ 606946735 de 9 a 14 horas los martes, jueves y viernes, de 17 a 19 horas los jueves.

👤 Presencial los martes en horario de mañana.  
También 📞

Jarduera guztiak San Juan Bosco lokalean egingo dira (San Juan Bosco kalea 15), jasotako salbuespenak izan ezik.

Todas las actividades se harán en el local de San Juan Bosco (C/San Juan Bosco 15), salvo las excepciones recogidas

# Milagrosako ADINEKOEN SAREA

# RED MAYORES Milagrosa

## AZAROA /NOVIEMBRE



### CONVIVE ARRATSALDE-PASAK

**Azaroak 5, 12, 19, eta 26 (asteartea)**

**Antolatzailea:** Convive Larrabide zentroa

**Ordua:** 18:00etatik 19:00etara

Ez da beharrezkoa izena ematea

### BINGOA

**Azaroak 8, 15, 22 eta 29 (ostiralak)**

**Ordua:** 18:00 – 19:30

**Antolatzailea:** "Convive Larrabide" zentroa

Ez da beharrezkoa izena ematea

### PINTURAKO SORMEN-LANTEGIA

**Azaroak 5, 12, 19 eta 26 (asteartek)**

**Ordua:** 11:00 – 12:30

**Antolatzailea:** "Convive Larrabide" zentroa

### KORUA

**Azaroak 6, 13, 20, eta 27**

**(asteazkenak)**

**Antolatzailea:** "Convive Larrabide" zentroa

**Ordua:** 17:30 – 18:30

### IBILALDI OSASUNGARRIAK

**Azaroak 6, 13, 20 eta 27**

**(asteazkenak)**

**Antolatzailea:** "Pamplonistas" boluntarioen zerbitzua

**Irteera, bi puntutatik:** Convive Larrabide Zentroa, 11:00etan, eta Ilargienea Zentro Komunitarioa, 11:15ean

**Ordutegia:** 11:00 – 12:30

### BISITA GIDATUA NAFARROAKO ARTXIBO OROKORRA

**Azaroak 19, asteartea.**

**Bisita ordua:** 11.00etan.

**Bilgunea:**

10.30ean Gurutzeko plazan, ONCEn postuaren aurrean

10.55ean Nafarroako Artxibo

Nagusiko atean

### TARDEOS CONVIVE

**5, 12, 19 y 26 de noviembre (martes)**

**Hora:** 18:00-19:00

**Organiza:** Centro convive Larrabide  
No necesaria inscripción

### BINGO

**8, 15, 22 y 29 de noviembre (viernes)**

**Hora:** 18:00-19:00

**Organiza:** Centro convive Larrabide  
No necesaria inscripción

### TALLER CREATIVO DE PINTURA

**5, 12, 19 y 26 de noviembre (martes)**

**Hora:** de 11:00 a 12:30

**Organiza:** Centro convive Larrabide

### CORO

**6, 13, 20 y 27 de noviembre (miércoles)**

**Hora:** 17:30-18:30

**Organiza:** Centro convive Larrabide

### PASEO SALUDABLE

**6, 13, 20 y 27 de noviembre (miércoles)**

**Organiza:** Servicio voluntariado "pamplonistas"

**Dónde:** dos puntos de salida:

Centro Convive Larrabide a las 11.00 horas y Centro Comunitario "Ilargienea" a las 11.15 horas

**Horario:** 11.00 a 12.30 horas

### VISITA GUIADA ARCHIVO GENERAL DE NAVARRA

**Martes 19 de noviembre.**

**Hora de la visita:** 11.00 horas

**Punto de reunión:** 10.30 horas en Plaza de la Cruz frente al puesto de la ONCE/

10.55 horas en la puerta del Archivo general de Navarra

**Organiza:** Centro Convive Larrabide

### IZEN-EMATEAK

@ [redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es](mailto:redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es)

☎ [606946735](tel:606946735), 09:00etatik 14:00etara, astearte, ostegun eta ostiraletan, eta 17:00etatik 19:00etara osteguneta  
Baita WhatsApeez ere

### INSCRIPCIONES

[redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es](mailto:redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es)

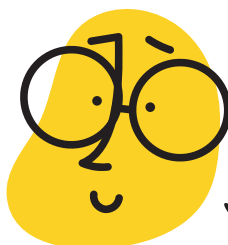
@ [606946735](tel:606946735) de 9 a 14 horas los martes, jueves

☎ y viernes, 17 a 19 horas los jueves.

También

Jarduera guztiak Convive Larrabide zentroko lokalean (Goroabe k. 25) eginen dira (aipatzen diren salbuespenak salbu)

Todas las actividades se realizarán en el local de Centro Convive Larrabide en C/ Goroabe, 25 (Salvo excepciones que se indican)



# Zabalguneko **RED** **ADINEKOEN** **SAREA** **MAYORES** Ensanche



## AZAROA /NOVIEMBRE

### ZER KONPONDU BEHAR DA ZABALGUNEAN?

Bidali zure proposamena [redesdemayoresensanche@pamplona.es](mailto:redesdemayoresensanche@pamplona.es) helbidera.  
WhatsApp: 610124987  
Postontzi fisikoak: Zabalguneko Farmaziak, Auzo Unitatea, Gurutze Gorria gune aktiboa, Leire Elkarrekin zentroa.

### BINGOA

**Azaroak 8, 15, 22 eta 29 (ostiralak)**  
**Antolatzailea:** Convive Leyre  
**Tokia:** Convive Leyre Zentroa (Leire k. 17-19, behea)  
**Ordua:** 18:00 – 20:00  
Ez da beharrezkoa izena ematea

### ARRATSALDE-PASA KOGNITIBOA

**Azaroak 7, 14, 21 eta 28 (ostegunak)**  
**Antolatzailea:** Convive Leyre  
**Tokia:** Convive Leyre Zentroa (Leire k. 17-19, behea)  
**Ordua:** 18:00 – 19:00  
Plaza mugatuak. Aurrez Convive Leyre zentroan izena emateko beharra

### HITZALDIA: Baliabide sozialak gaur egun mendekotasuna duen adineko pertsonarentzat

**Azaroak 26**  
**17:00 etan**  
**Lekua:** San Frantzisko aretoa, Kaputxinoen komentuan. Karlos III. a 22  
**Antolatzailea:** Sercade, boluntario geriatrikoa.

### NAFARROAKO ARTXIBO OROKORRAREN BISITA

**Azaroak 19 (asteartea). Bisita ordua:** 11,00  
Elkartzeko lekua:  
• 10:30ean, Gurutzeko plazan, ONCEren postuaren aurrean  
• Edo 10:55ean, udaletxearen aurrean.  
Aurrez Convive Leyre zentroan izena emateko beharra  
**Antolatzailea:** Convive Leyre zentroa.

### HITZALDIA: Hauskortasuna: erorikoen prebentzioa

**Azaroak 5, asteartea**  
**Lekua:** Convive Leyre zentroa (Leyre kalea, 17-19 behea)  
**Ordua:** 11:00 – 12:00  
**Antolatzailea:** II. Zabalguneko Gizarte Kirol Errezeta eta Osasun Zentroa

### TAILERRA: Oinarrizko banku-nozioak

**Astelehena, azaroak 18**  
**Lekua:** Civivox Zabalgunea  
**Ordua:** 11:00 – 12:30  
**Antolatzailea:** L. Sánchez - Finantza-aholkularia  
Izena eman behar da

### TAILERRA AKTIBATU ZURE BURUA (TAM)

**Azaroak 5, 7, 12, 4, 19, 21, 26 eta 28. Eta abenduak 5, 10 eta 12**  
**17:00-19:00**  
**Lekua:** Geltoki  
**Antolatzailea:** Solera asistencial

### ¿QUÉ HAY QUE ARREGLAR EN EL ENSANCHE?

Manda tu propuesta a [redesdemayoresensanche@pamplona.es](mailto:redesdemayoresensanche@pamplona.es)  
WhatsApp: 610124987  
Buzones físicos: Farmacias del Ensanche, Unidad de Barrio, Cruz Roja espacio activo, centro convive Leire.

### BINGO

**Viernes, 8, 15, 22 y 29 de noviembre**  
**Organiza:** Convive Leyre  
**Dónde:** Centro Convive Leyre (C/Leyre, 17-19 bajo)  
**Hora:** 18:00 - 20:00  
No es necesaria inscripción

### TARDEO COGNITIVO

**Jueves, 7, 14, 21 y 28 de noviembre**  
**Organiza:** Convive Leyre  
**Dónde:** Centro Convive Leyre (C/Leyre, 17-19 bajo)  
**Hora:** 18:00 – 19:00  
Plazas limitadas. Necesidad de inscripción previa en el centro Convive Leyre

### CHARLA: Los recursos sociales hoy para la persona mayor dependiente

**26 de noviembre. 17h**  
**Lugar:** Salón San Francisco, convento Capuchinos. Carlos III 22  
**Organiza:** Sercade, voluntariado geriátrico.

### VISITA ARCHIVO GENERAL DE NAVARRA

**Martes, 19 de noviembre.** Hora de visita: 11:00  
Lugar encuentro:  
• 10:30 en la Plaza de la Cruz frente al puesto de la ONCE  
• a las 10:55 enfrente del Ayuntamiento.  
Necesidad de inscripción previa en el Centro Convive Leyre  
**Organiza:** Centro Convive Leyre.

### CHARLA: Fragilidad: prevención de caídas

**Martes 5 de noviembre**  
**Lugar:** Centro Convive Leyre (C/Leyre, 17-19 bajo)  
**Hora:** 11:00 – 12:00  
**Organiza:** Receta Deportivo Social y Centro de Salud del II Ensanche

### TALLER: NOCIONES BANCARIAS BÁSICAS

**Lunes 18 de noviembre (lunes)**  
**Lugar:** Civivox Ensanche  
**Hora:** 11:00 – 12:30  
**Organiza:** L. Sánchez - Asesora Financiera  
Necesaria inscripción

### TALLER ACTIVA TU MENTE (TAM)

**5, 7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de noviembre y 5, 10 y 12 de diciembre**  
De 17:00-19:00  
**Lugar:** Geltoki  
**Organiza:** Solera asistencial

### INSCRIPCIONES

@ [redesdemayoresensanche@pamplona.es](mailto:redesdemayoresensanche@pamplona.es)  
📞 [610124987](tel:610124987) de 9 a 13:30 horas los martes, jueves y viernes, de 17 a 19 horas los miércoles. También 📱

### IZEN-EMATEAK

@ [redesdemayoresensanche@pamplona.es](mailto:redesdemayoresensanche@pamplona.es)  
📞 [610124987](tel:610124987) zenbakian (astearte, ostegun eta ostiraletan, 09:00etatik 13:30era, eta asteazkenetan, 17:00etatik 19:00etara. Baita WhatsApp ere 📱

# Alde Zaharreko ADINEKOEN RED SAREA MAYORES Casco Viejo



## AZAROA /NOVIEMBRE

### IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA TEMATIKOAK:

**Azaroak 4, 11, 18 eta 25**  
(astelehenak)

**Antolatzailea:** Alde Zaharreko  
Adinekoen elkarte, Gazteluen  
Lagunak eta Pamplonistas  
**Tokia:** Kondestable Civivoxa  
**Ordua:** 11:00 – 12:00

### LAGUNTZA TEKNOLOGIA BERRIEKIN

Teknologiarekin laguntzeko banakako  
saioak San Frantziskoko liburutegian  
**Ostegunetan, 12:00etatik 13:00etara**  
**eta 13:00etatik 14:00etara**  
Aldez aurreko hitzordua 948210524  
telefonoan edo biblisfr@navarra.es  
**Antolatzaileak:** San Frantziskoko  
liburutegia eta Pamplonistas

### BINGOA

**Azaroak 7, 14, 21 eta 28 (ostegunak)**  
**Antolatzailea:** Convive Estafeta  
**Tokia:** Convive Estafeta Zentroa  
(Estafeta k. 47, behea)  
**Ordua:** 18:00 – 20:00  
Ez da beharrezkoa izena ematea

### GOIZEKO KOGNITIBOAK

**Azaroak 6, 13, 20 eta 27, asteazkena.**  
**Tokia:** Estafeta kalea 47, behea  
**Ordua:** 11:30etik 12:30era  
Plaza mugatuak. Aurrez Estafeta  
bizikide zentroan izena emateko  
beharra  
**Antolatzailea:** "Convive Estafeta"  
Zentroa

### MUSIKAREKIN ARIKETA

**Azaroak 13, 20, 27, eta abenduak 4 Bi**  
**talde:** 10tik-11ra eta 11tik 12ra  
**Antolatzailea:** Iruñeko Udala  
**Tokia:** Plazara. Kale Nagusia 31  
(maiatzeko plaza aretoa)

### ALDE ZAHARREKO MAPAKETA

**Azaroak 14, 21, 28 eta abenduak 12,**  
**osteguna**  
**Ordua:** 11:00-12: 30  
**Topalekua:** Convive Estafeta  
Zentroan (Estafeta k. 47, behea)  
**Antolatzailea:** Alde Zaharreko  
Nagusiak

### MENDEKOTASUNA DUEN PERTSONA ZAINTEKO ETA BERE BURUA ZAINTEKO TAILERRA

**Azaroak 18, 20, 25 eta 27.** 17-19 ordu  
**Lekua:** Caldereria aretoa  
(Caldereria kalea 11)  
**Izen-ematea:** 848 423 450 edo  
eskolak.navarra.es  
**Antolatzailea:** Nafarroako  
Gobernua eta Nafarroako Osasun  
Publikoaren eta Lan Osasunaren  
Instituta

### NAFARROAKO ARTXIBO OROKORRA BISITATZEA

**Azaroaren 19a, asteartea. Bisita**  
**ordua:** 11:00  
**Elkartzeko lekua:**  
10:30 Gurutzeko plazan, ONCEren  
postuaren aurrean. Edo 10:55ean  
udaletxearen aurrean.  
Convive Estafeta zentroan aldez  
aurretik izena emateko beharra  
**Antolatzailea:** Convive Estafeta  
Zentroa.

### BINGO MUSIKALA

**Azaroak 26**  
**Ordutegia:** 17:15etik 19:15era.  
**Tokia:** Convive Estafeta zentroa  
(Estafeta kalea 47, beheko  
solairua)  
**Antolatzailea:** Solera eta Convive  
Estafeta Zentroa

### PASEOS SALUDABLES Y TEMÁTICOS:

**Lunes 4, 11, 18 y 25 de noviembre**  
**Organiza:** Mayores del Casco Viejo,  
Asoc. Amigos de los Castillos y  
Pamplonistas  
**Dónde:** Civivox Condestable  
**Hora:** 11:00-12:00

### AYUDA CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

**Sesiones individuales de ayuda**  
**con las tecnologías en la Biblioteca**  
**de San Francisco**  
**Jueves de 12-13 o de 13 -14.**  
Cita previa en el 948210524 o  
biblisfr@navarra.es  
**Organizan:** biblioteca de San  
Francisco y Pamplonistas

### BINGO

**Jueves 7, 14, 21 y 28 de noviembre**  
**Organiza:** Convive Estafeta  
**Dónde:** Centro Convive Estafeta (C/  
Estafeta, 47 bajo)  
**Hora:** 18:00 – 20:00  
No es necesaria inscripción

### MATINALES COGNITIVO

**Miércoles, 6, 13, 20 y 27 de**  
**noviembre**  
**Dónde:** (C/Estafeta, 47 bajo)  
**Hora:** 11:30 a 12:30  
Plazas limitadas. Necesidad de  
inscripción previa en el centro  
convive Estafeta  
**Organiza:** Centro Convive Estafeta

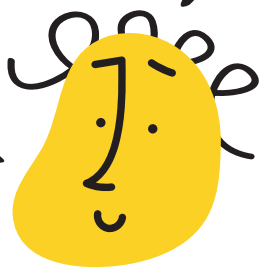
### IZEN-EMATEAK

@ [redesdemayorescascoviejo@pamplona.es](mailto:redesdemayorescascoviejo@pamplona.es)  
☎ **610124987** zenbakian (astearte, ostegun eta ostiraletan,  
**09:00etatik 13:30era**, eta asteazkenetan, **17:00etatik**  
**19:00etara**).  
Baita WhatsApeez ere 📞

### INSCRIPCIONES

@ [redesdemayorescascoviejo@pamplona.es](mailto:redesdemayorescascoviejo@pamplona.es)  
☎ **610124987** (los martes, jueves y viernes de  
**9:00 - 13:30** y los miércoles **17:00- 19:00**).  
También 📞





### EJERCICIO CON MÚSICA

13, 20 y 27 de noviembre, y 4 de diciembre

Dos grupos: 10:00-11:00 y de 11:00 a 12:00

Organiza: Ayto Pamplona

Dónde: Plazara. c/Mayor 31 (Sala plaza de mayo)

### MAPEO DEL CASCO VIEJO

Jueves 14, 21, 28 de noviembre y 12 de diciembre

Hora: 11:00-12:30

Lugar de encuentro: Centro Convive

Organiza: Mayores del Casco Viejo

### TALLER CUIDAR A UNA PERSONA CON DEPENDENCIA Y CUIDARSE

18, 20, 25 y 27 de noviembre

De 17-19 horas

Lugar: Sala Calderería (c/ Calderería 11)

Inscripción: 848 423 450 o en [escueladecuidados.navarra.es](http://escueladecuidados.navarra.es)

Organiza: Gobierno de Navarra e Instituto de Salud Pública y laboral de Navarra

### VISITA ARCHIVO GENERAL DE NAVARRA

Martes, 19 de noviembre.

Hora de visita: 11,00

Lugar encuentro: 10:30 en la Plaza de la Cruz frente al puesto de la ONCE o a las 10:55 enfrente del Ayuntamiento.

Necesidad de inscripción previa en el centro CONVIVE Estafeta

Organiza: Centro Convive Estafeta.

### BINGO MUSICAL

26 de noviembre

Horario: 17:15 a 19:15h.

Lugar: Centro convive Estafeta (c/ Estafeta 47, planta baja)

Organiza: Solera y Centro convive Estafeta

# Azpilagañako RED ADINEKOEN SAREA MAYORES Azpilagaña

## AZAROA /NOVIEMBRE

### ESTIMULAZIO KOGNITIBOA

Azaroak 11, 18, 25, eta abendurak 2

Ordua: 12:00-14:00

Azpilagañako zentro komunitarioa

Antolatzailea: Iruñeko Udala

### ESTIMULACIÓN COGNITIVA

11, 18, 25 de noviembre, y 2 de diciembre

Hora: 12:00-14:00

Centro comunitario de Azpilagaña

Organiza: Ayto Pamplona

### IZEN-EMATEAK

@[redesdemayoresazpilagana@pamplona.es](https://www.redesdemayoresazpilagana.com)

☎ [606946735](tel:606946735) 09:00etatik 14:00etara, astearte, ostegun eta ostiraletan, eta 17:00etatik Baita WhatsApez ere

### INSCRIPCIÓN

@[redesdemayoresazpilagana@pamplona.es](https://www.redesdemayoresazpilagana.com)

☎ [606946735](tel:606946735) de 9 a 14 horas los martes, jueves y viernes y de 17 a 19 horas los jueves

También

## Beste auzo batzuetako jarduerak Actividades en otros barrios

## AZAROA /NOVIEMBRE

### ESTIMULAZIO KOGNITIBOA

Azaroak 11, 18, 25, eta abenduak 2  
17:00-19:00

Etxabakoitzeko adinekoen lokala (Grupo Urdánoz, z/g, 31009 Iruña, Nafarroa)

### ESTIMULACIÓN COGNITIVA

1, 11, 18, 25 de noviembre, y 2 de diciembre

17:00-19:00

Local de mayores de Etxabakoitz (Grupo Urdánoz, s/n, 31009 Pamplona, Navarra)

### IZEN-EMATEAK / INSCRIPCIÓNES

@[mayores@pamplona.es](https://www.mayores@pamplona.es)

☎ [610124898](tel:610124898)

### INSCRIPCIÓN



# Txantrea **RED** ADINEKOEN **RED** **SAREA** MAYORES Txantrea

**AZAROA /NOVIEMBRE**

## TOPAGUNEAK: DANTZAN ERLAZIONATZEN GARA

**Azaroak 6, 13, 20, abenduak 4 eta 11**  
11:00etatik 12:00etara  
Antolatzailea: Programa beti  
lagunduta

## IBILALDI OSASUNGARRIAK

• **Azaroak 7, 14, 21 eta 28**  
(ostegunak). Maila baxua. **Ordua**  
10:30 – 12:30  
• **Azaroak 8, 15, eta 22 (ostiralak).**  
Maila ertaina. **Ordua** 10:00-12:00  
**Irteera:** Salestarrak Zentro  
Komunitarioa  
**Antolatzailea:** Pamplonistas

## LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA

Teknologiekin laguntzeko banakako  
saioak Txantreako liburutegian  
**Asteazkenetan:** 17:00 – 19:00.  
Ezinbestekoa da aurrez hitzordua  
eskatzea: 948 14 98 82 edo [biblitxa@](mailto:biblitxa@navarra.es)  
[navarra.es](mailto:navarra.es)  
**Antolatzailea:** Txantreako Liburutegia  
eta Pamplonistas

## ADINEKOEN EMOZIOEN KUDEAKETARI BURUZKO HITZALDIA, ANA APESTEGUÍA

**Asteazkena, azaroak 20**  
**Antolatzailea:** Bizikidetz  
Santesteban zentroa eta Auzotegi  
erretiratuen elkarte  
**Tokia:** Txantreako liburutegia.  
**Ordua** 17:00

## HITZALDIA: Ererikoen prebentzioa ariketatik

**Asteazkena, azaroak 27**  
**Ordua:** 12:00  
**Lekua:** Txantreako Liburutegia  
**Antolatzaileak:** Kirol Errezeta Soziala  
eta Txantreako Liburutegi Publikoa

## AKTIBATU ZURE BURUA TAILERRA

**Azaroak 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 27**  
(astelehenetan eta asteazkenetan)  
**Orduetgia:** 10:30 – 12:00  
**Lekua:** Salestarrak zentro  
komunitarioa (5. Aretoa)  
**Antolatzailea:**

## ESPACIOS DE ENCUENTRO: NOS RELACIONAMOS BAILANDO

**6, 13, 20 de noviembre, 4 y 11 de**  
**diciembre** De 11:00 a 12:00  
Organizador: Programa siempre  
acompañados

## PASEOS SALUDABLES

• **Jueves 7, 14, 21, y 28 de noviembre.**  
Nivel bajo. **Hora:** 10:30-12:30  
• **Viernes 8, 15, y 22 de noviembre.**  
**Hora:** 10:00- 12:00. Nivel medio.  
**Salida:** Centro Comunitario Salesianas  
**Organiza:** Pamplonistas

## AUXILIO TECNOLÓGICO

Sesiones individuales de ayuda con  
las tecnologías en la Biblioteca de la  
Txantrea  
**Miércoles, de 17 a 19.**  
Imprescindible cita previa: 948 14 98  
82 o [biblitxa@navarra.es](mailto:biblitxa@navarra.es)  
Organiza: Biblioteca de la Txantrea y  
Pamplonistas

## CONFERENCIA COLOQUIO SOBRE GESTIÓN DE EMOCIONES EN PERSONAS MAYORES. Ana Apesteguía

**Miércoles 20 de noviembre**  
**Organiza:** Centro Convive  
Santesteban y Asociación de  
jubilados y jubiladas Auzotegi  
**Dónde:** Biblioteca de la Txantrea.  
**Hora** 17:00 horas


## CHARLA: Prevención de caídas desde el ejercicio

**Miércoles 27 de noviembre**  
**Hora:** 12:00  
**Lugar:** Biblioteca de la Txantrea  
**Organizan:** Receta Deportivo Social  
y Biblioteca Pública de la Txantrea


## TALLER ACTIVA TU MENTE

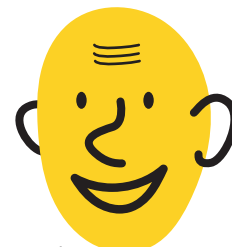
**4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 27 de**  
**noviembre (lunes y miércoles)**  
**Horario:** 10:30 – 12:00h  
**Lugar:** Centro comunitario  
Salesianas (sala 5)  
**Organiza:** Solera

## INSCRIPCIONES

@ [redesdemayorestxantrea@pamplona.es](mailto:redesdemayorestxantrea@pamplona.es)  
☎ **610 124 844** de **9 a 13:30 horas** los martes, jueves y viernes, de  
**17 a 19 horas** los miércoles.  
También 

## IZEN-EMATEAK

@ [redesdemayorestxantrea@pamplona.es](mailto:redesdemayorestxantrea@pamplona.es)  
☎ **610 124 844**, **09:00etatik 13:30etara**, astearte, ostegun eta  
ostiraletan, eta **17:00etatik 19:00etara** asteazkenetan  
Baita WhatsApp ere 





## AZAROA /NOVIEMBRE

### ZINEFORUMA

**“Un gánster para un milagro”**

(azaroak 8, ostirala)

**“Laura”** (azaroak 22, ostirala)

**Ordua:** 18:00 – 20:00

**Tokia:** belaunaldien arteko lokala  
(Mutiloabeiti k. 19)

**Antolatzailea:** Santa María la Realeko  
auzo-elkartea

### IBILALDI OSASUNGARRIAK

**Azaroak 6, 13, 20 eta 27**

**(asteazkenak)**

**Ordua:** 10:30 – 12:30

**Antolatzailea:** Down Syndromearen  
elkartea

**Irteera:** Down Syndromearen  
elkarteen egoitza (Katalunia etorb.  
18, behe)

### GOIZEKO IBILALDIAK

**Azaroak 5, 12, 19 eta 26 (asteartekak)**

**Ordua:** 10:30 – 12:30

**Antolatzailea:** Pamplonistas

**Irteera:** belaunaldien arteko lokala  
(Mutiloabeiti k. 19)

### YOGA EGOKITUA

**Azaroak 11, 18, 25, eta abenduak 2**

**Ordua:** Bi talde: 9:30-10:30

eta 10:30-11:30

**Antolatzailea:** Iruñeko Udala

### ALFABETIZAZIO MEDIATIKOKO TAILERRA: “Desinformazioa. Ikasi egiaztatzen. Nola egiaztatu informazio faltsua eta/edo engainagarria”

UNAVeko irakasleak Ramón  
Salaverria eta Charo Sadaba

**Azaroak 4 eta 11.**

**Ordua:** 17:30-19:45

**Antolatzailea:** AAVV Santa María  
la Real

### HITZALDIA: Etxez etxeko arreta zerbitzua

**Azaroaren 5ean**

18:15-20:15

**Antolatzailea:** AAVV Santa María  
la Real

### HITZALDIA: zahartzaroaren begirada baikorra.

M<sup>a</sup> Carmen Izal Garcés

**Azaroak 12**

18:15-20:30

**Antolatzailea:** AAVV Santa María  
la Real

### CINEFORUM

**“Un gánster para un milagro”**

(viernes 8) **“Laura”** (viernes 22)

**Hora:** 18:00 a 20:00.

**Organiza:** AAVV Santa María la Real

### PASEOS SALUDABLES

**Miércoles, 6, 13, 20 y 27 de  
noviembre**

**Hora:** 10:30 a 12:30 h

**Organiza:** Asociación Síndrome  
de Down

**Salida:** Sede de la Asoc. de  
Síndrome de Down  
(Av. Cataluña, 18, bajo)

### PASEOS MATINALES

**Martes 5, 12, 19 y 26 de noviembre**

**Hora:** 10:30h a 12:30 h

**Organiza:** Pamplonistas

**Salida:** desde el local  
intergeneracional  
(c/Mutilva baja 19)

### YOGA ADAPTADO

**11, 18, 25 de noviembre, y 2 de  
diciembre**

**Hora:** Dos grupos: 9:30-10:30 y de  
10:30 a 11:30

**Organiza:** Ayto Pamplona

### TALLER DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA: “La desinformación. Aprende a verificar y a cómo contrastar la información falsa y/o engañosa”

Profesores de la UNAV Ramón  
Salaverria y Charo Sadaba

**4 y 11 de noviembre.**

**Hora:** 17:30-19:45

**Organiza:** AAVV Santa María la Real

### CHARLA: Servicio de Atención a Domicilio 5 de noviembre

De 18:15-20:15

**Organiza:** AAVV Santa María la Real

### CHARLA: Una mirada optimista de la vejez.

M<sup>a</sup> Carmen Izal Garcés

**12 noviembre**

18:15-20:30

**Organiza:** AAVV Santa María la  
Real

### INSCRIPCIONES

@ [redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es](mailto:redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es)

☎ 610 124 911

👤 Presencial: martes de 9-14 en el local intergeneracional  
También 📞

### IZEN-EMATEAK

@ [redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es](mailto:redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es)

☎ 610 124 911

👤 Aurrez aurre: asteartetan, 09:00etatik 14:00etara, belaunaldien  
arteko lokalean  
Baita WhatsApeez ere 📞

Jarduera guztiak Sta. María la Real lokalean egiten dira (Mutiloabeiti kalea 19), adierazten diren salbuespenak izan ezik.

Todas las actividades se hacen en el local de Sta. María la Real (C/Mutilva baja 19), excepto las excepciones que se indican



Con la colaboración de/laguntzailea

