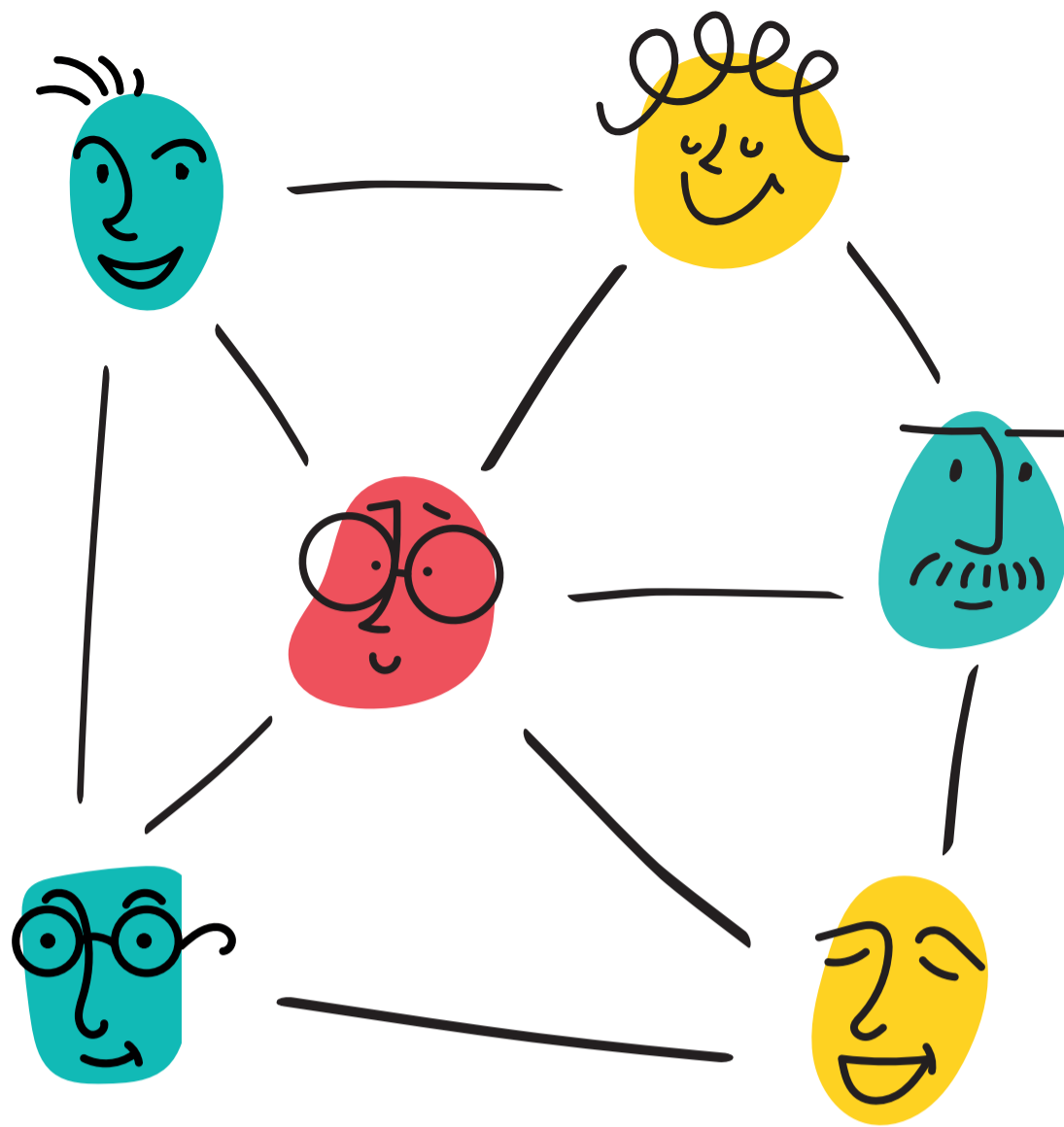


RED MAYORES Ensanche

Somos barrio.
Hacemos barrio.

ACTIVIDADES
MARZO

Dirigidas a personas
mayores de 65 años



TALLER ACTIVA TU MENTE- TAM

6,8,13,15,20,22,27 de marzo
(miércoles y viernes,
7 sesiones del 6 al 29
de marzo)

Organiza: Fundación Solera

Dónde: Geltoki

Hora: 17:30 a 19:30 hrs

CHARLA INFORMATIVA:

El botiquín doméstico

13 de marzo (miércoles)

Organiza: Farmacias del
Ensanche

Dónde: Centro convive Leyre

Hora: 11:00 hrs

VISITA GUIADA AL ARCHIVO GENERAL DE NAVARRA

Miércoles 13 de marzo

Organiza: centro Convive
Larrabide, Leyre (ensanche) y
Estafeta (Casco Viejo)

1) 10:30 en la Plaza de la Cruz
frente al puesto de la ONCE

2) 10:55 en la puerta del
Archivo General de Navarra

Hora: 11:00 hrs

LA COMPRA QUE NOS UNE

*(acompañamiento al
mercado para hacer la
compra)*

**Martes: 5, 12, 19 y 26 de
marzo**

Organiza: Cruz Roja y
Mercado del Ensanche

Dónde: T. 948206442 o
presencialmente de
9:00- 13:00 hrs de lunes
a viernes en el espacio
activo de Cruz Roja.
(C. Aralar 2 bajo)

BINGO

Viernes, 1,8,15,22 de marzo

Organiza: Convive Leyre

Dónde: Centro Convive
Leyre (C/Leyre, 17-19 bajo)

Hora: 18:00 a 20:00 hrs

TARDEO

Jueves, 7,14,21 de marzo

Organiza: Convive Leyre

Dónde: Centro Convive
Leyre (C/Leyre, 17-19 bajo)

Hora: 18:00 a 19:00 hrs

CHARLA

*Paradojas de la función y
disfunción cerebral*

14 de marzo

Organiza: Pico de Orhi y el
Colegio de Médicos

Ponente: Dr. José Luis Lanciego
Pérez (Neurólogo)

Dónde: Colegio de Médicos.
Avda. Baja Navarra 47

Hora: 18:00 hrs

Inscripciones

A través del correo
redesdemayoresensanche@pamplona.es, o
llamando al teléfono
610124987 martes, jueves
y viernes (9:00 - 13:30 hrs)
y los miércoles (17:00-
19:00 hrs).

También por Whatsapp 



[Pamplona.es/
Pamplonatecuida](http://Pamplona.es/Pamplonatecuida)

**Pamplona
te cuida**



Ayuntamiento de
Pamplona

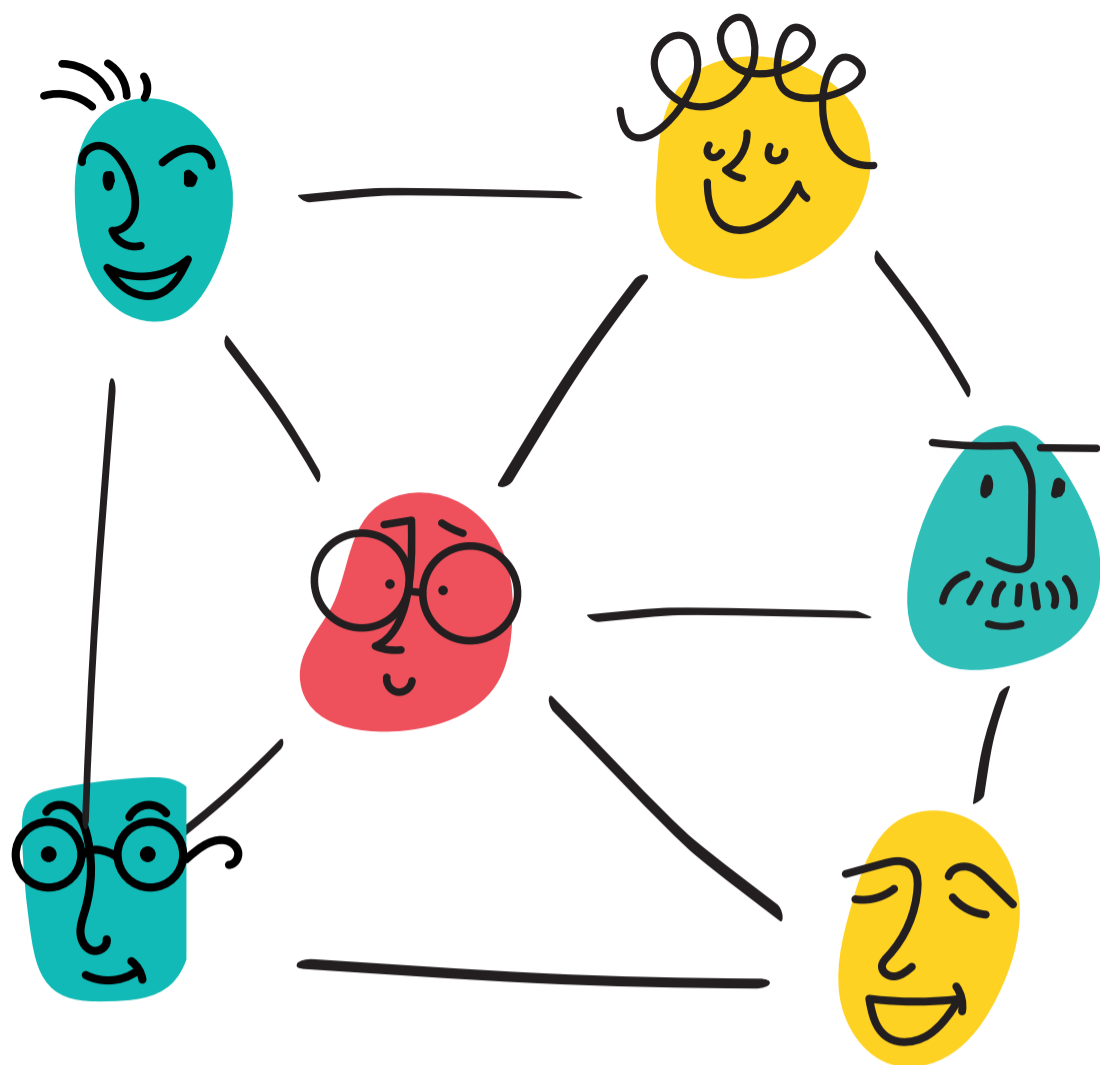
**Iruñeko
Udala**

Zabalguneko ADINEKOEN SAREA

Auzoa gara.
Auzoa egiten dugu.

MARTXOA
JARDUERAK

65 urtetik
gorakoendako



LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA - TAM

Martxoak 6etik 29ra
Martxoak 6, 8, 13, 15, 20,
22, 27 (asteazkenak eta
ostiralak, 7 saio)

Antolatzailea: Solera
fundazioa

Tokia: Geltokin

Ordua: 17:30 – 19:30

INFORMAZIO-HITZALDIA:

Etxeko botikina

Martxoak 13 (asteazkena)

Antolatzailea: Zabalguneko
farmaziak

Tokia: Convive Leyre zentroan

Ordua: 11:00

BISITA GIDATUA NAFARROAKO ARTXIBO NAGUSIRA

Martxoak 13, asteazkena
Antolatzaileak:

Convive Larrabide, Leyre
(Zabalgunea) eta Estafeta
(Alde Zaharra) zentroak
1) 10:30, Gurutzeko plazan,
ONCeren etxolaren aurrean
2) 10:55, Nafarroako Artxibo
Nagusiaren atarian

Ordua: 11:00

BATZEN GAITUEN EROSKETA

Boluntarioen laguntza astero
Zabalguneko Merkatuan
erosketak egiteko

Martxoak 5, 12, 19 eta 26
(astearteak)

Antolatzailea: Gurutze
Gorria eta Zabalguneko
Merkatua

Tokia: 948206442

telefonoan, edo auzoan,
astelehenean ostiralera,
09:00etatik 13:00etara,
Gurutze Gorriaren Gune
Aktiboan.
(Aralar k. 2, behe)

BINGOA

Martxoak 1, 8, 15, 22 (ostiralak)

Antolatzailea: Convive Leyre
Tokia: Convive Leyre zentroan
(Leyre kalea, 17-19 behe)

Ordua: 18:00 – 20:00

ARRATSALDE PASA

Martxoak 7, 14, 21
(ostegunak)

Antolatzailea: Convive Leyre
Tokia: Convive Leyre Zentroan
(Leyre kalea, 17-19 behe)

Ordua: 18:00 – 19:00

HITZALDIA:

Paradojas de la función y
disfunción cerebral (Garunaren
funtzioaren eta disfuntzioen
paradoxak)

2024ko martxoak 14

Antolatzailea: Pico de Orhi eta
Medikuen Elkargoa

Hizlaria: José Luis Lanciego
Pérez doktorea (Neurologoa)

Tokia: Medikuen Elkargoko
Aretoa, Nafarroa Behereko
etorb. 47

Ordua: 18:00

Izen- emateak

Posta elektronikoa:
[redesdemayoresensanche@
pamplona.es](mailto:redesdemayoresensanche@pamplona.es)

Telefonoz: **610124987**
astearte, ostegun eta
ostiraletan 9: 00etatik
13: 30era eta asteazkenetan
17: 00etatik 19: 00etara.

Baita Whatsapp-aren 
bidez



[Pamplona.es/eu/
Iruñeakzaintzenzaitu](http://Pamplona.es/eu/Iruñeakzaintzenzaitu)

Iruñeak zaindu
egiten zaitu 



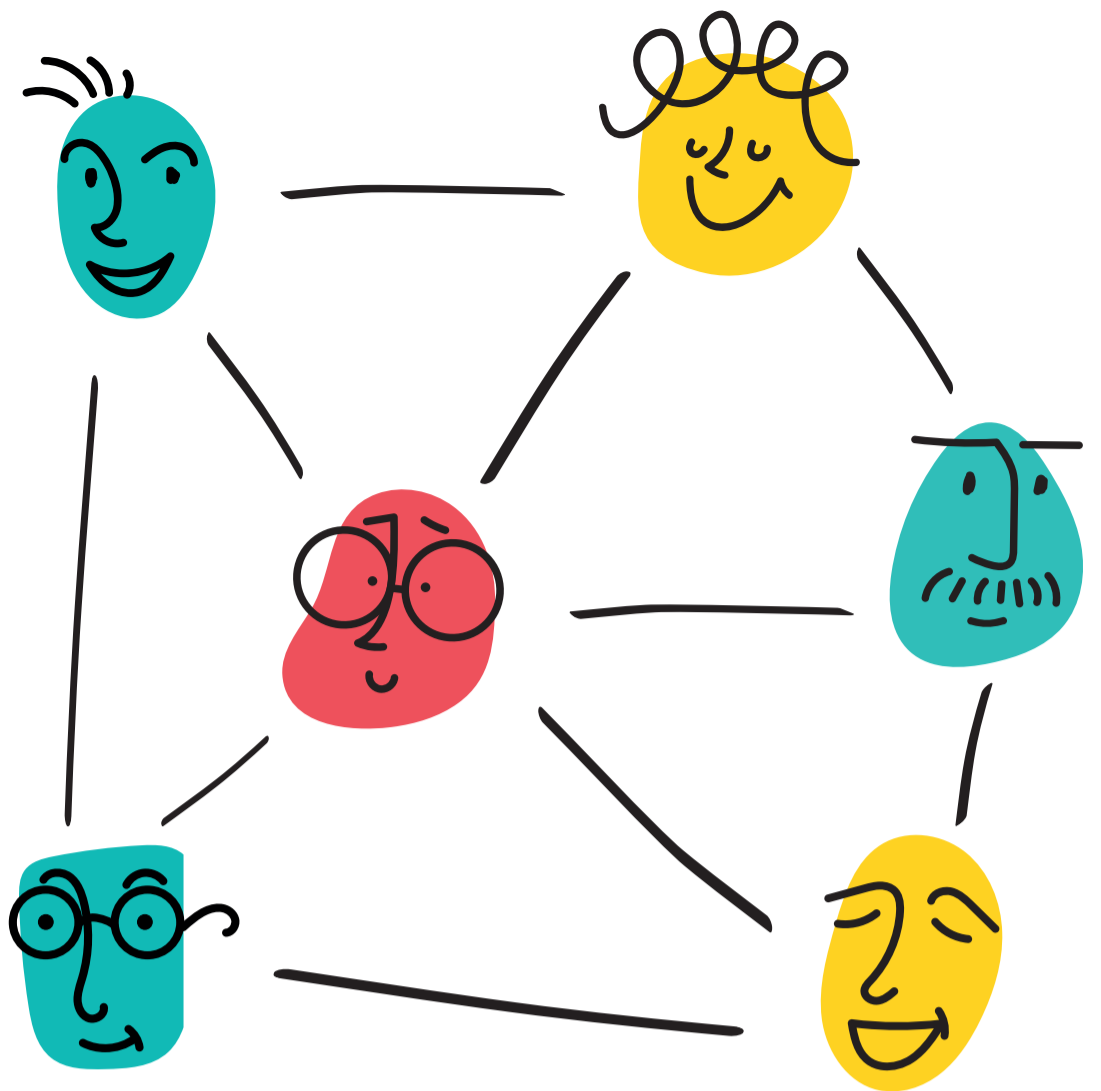
Ayuntamiento de
Pamplona | Iruñeko
Udala

RED MAYORES Casco Viejo

Somos barrio.
Hacemos barrio.

ACTIVIDADES
MARZO

Dirigidas a personas
mayores de 65 años



PASEOS SALUDABLES Y TEMÁTICOS:

Lunes: 4, 11, 18, 25 de marzo

Organiza: Mayores del Casco Viejo, Asoc. Amigos de los Castillos y Pamplonistas

Dónde: Civivox Condestable

Hora: 11:00 a 12:00 hrs

TALLER ACTIVA TU MENTE (TAM)

**5,7,12,14,19,21,26 de marzo
(martes y jueves, 7 sesiones
del 5 al 26 de marzo)**

Organiza: Solera asistencial

Dónde: Condestable, aula 17

Hora: 17:30 a 19:30 hrs

VISITA GUIADA AL TEATRO GAYARRE

12 de marzo

Organiza: Teatro Gayarre

Hora: 11:00 hrs

Máximo 25 personas

“LA JOTA QUE ALIMENTA”

1 de marzo, viernes

Organiza: Asociación amigos de los castillos

Dónde: Centro Convive Estafeta

Hora: 17.30 hrs

CHARLA INFORMATIVA:

El botiquín doméstico

14 de marzo de 2024

Organiza: Farmacias del Casco Viejo

Dónde: Centro Convive Estafeta

Hora: 11:00 hrs

VISITA GUIADA AL ARCHIVO GENERAL DE NAVARRA

Miércoles 13 de marzo

Organiza: centro Convive Larrabide, Leyre (ensanche) y Estafeta (casco viejo)

1) 10:30 en la Plaza de la Cruz frente al puesto de la ONCE

2) 10:55 en la puerta del Archivo General de Navarra

Hora: 11.00 hrs

CHARLA INFORMATIVA:

Servicio de atención a domicilio

14 de marzo, jueves

Organiza: Unidad de Barrio y Centro de salud del Casco Viejo

Dónde: Plazara, plaza 1 de mayo

Hora: 11:00 a 12:00 hrs

BINGO

Jueves, 7,14,21 de marzo

Organiza: Convive Estafeta

Dónde: Centro Convive Estafeta (C/Estafeta, 47 bajo)

Hora: 18:00 a 20:00 hrs

TARDEO

Viernes, 8,15,22 de marzo

Organiza: Convive Estafeta

Dónde: Centro Convive Estafeta (C/Estafeta, 47 bajo)

Hora: 18:00 a 19:00 hrs

ESPECTÁCULO MAGIA: JAVI “EL MAGO”

Viernes, 22 de marzo.

Organiza: Convive Estafeta

Dónde: Centro Convive Estafeta (C/Estafeta, 47 bajo)

Hora: 18:00 a 19:00 hrs

Inscripciones

A través del correo redesdemayorescascoviejo@pamplona.es, o llamando al teléfono **610124987** martes, jueves y viernes (9:00 - 13:30 hrs) y los miércoles (17:00- 19:00 hrs). También por Whatsapp 



Pamplona.es/
Pamplonatecuida

**Pamplona
te cuida**



Ayuntamiento de
Pamplona

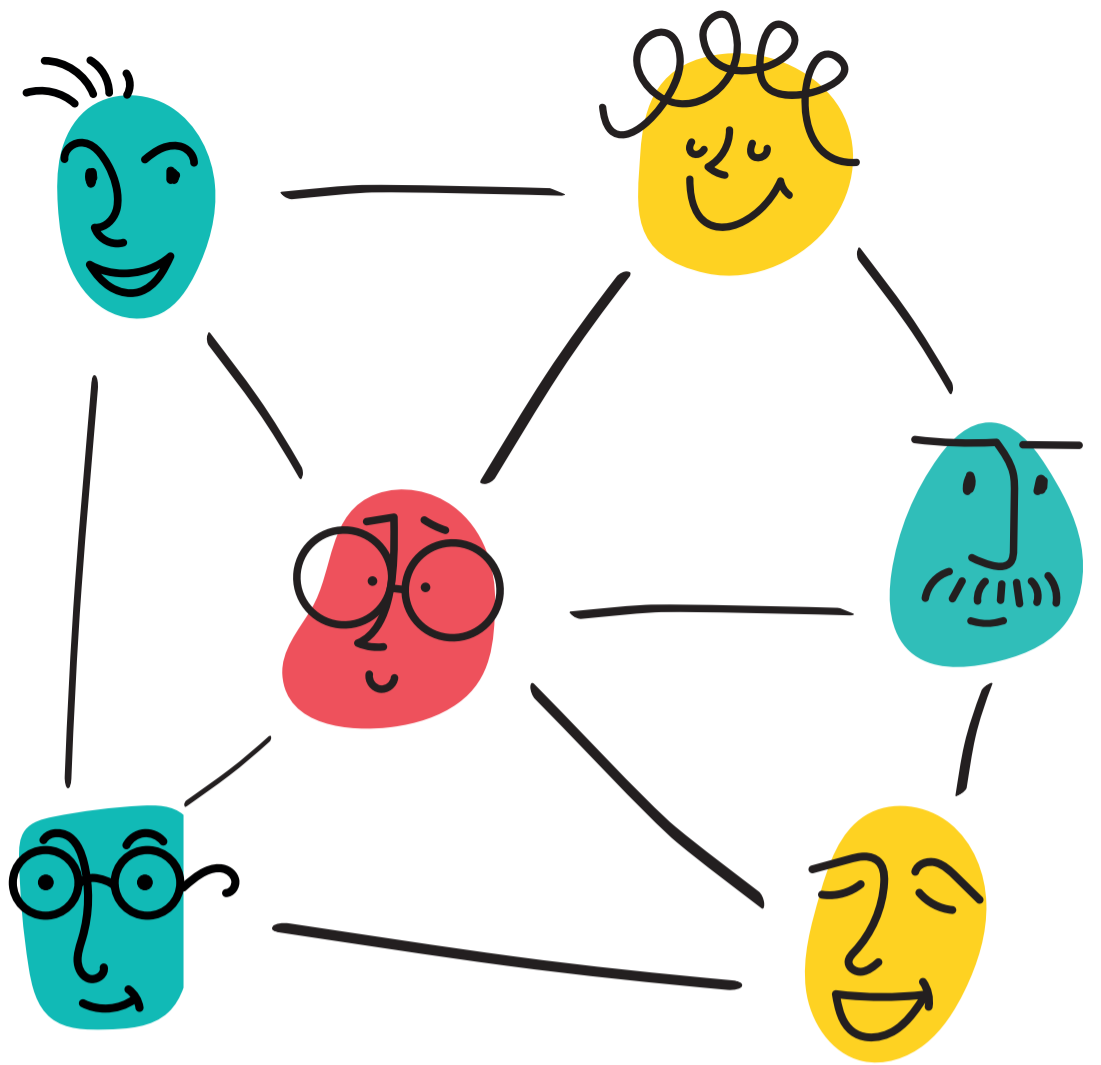
Iruñeko
Udala

Alde Zaharreko ADINEKOEN SAREA

Auzoa gara.
Auzoa egiten dugu.

MARTXOA
JARDUERAK

65 urtetik
gorakoendako



IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA TEMATIKOAK:

Martxoak 4, 11, 18, 25
(astelehenak)

Antolatzaileak: Alde Zaharreko adinekoak, Gazteluen Lagunak Elkarte eta Pamplonistas

Tokia: Kondestable Civivoxa

Ordua: 11:00 - 12:00

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA (TAM)

Martxoak 5 – martxoak 26
7 saio Martxoak 5, 7, 12, 14,
19, 21, 26 (astearteak eta
ostegunak)

Antolatzailea: Solera asistencial

Tokia: Kondestable, 17. ikasgela

Ordua: 17:30 - 19:30

BISITA GIDATUA GAYARRE ANTZOKIRA

Martxoak 12

Antolatzailea: Gayarre antzokia

Ordua: 11:00

Gehienez 25 lagun

“LA JOTA QUE ALIMENTA”

Martxoak 1, ostirala

Antolatzailea: Gazteluen Lagunak elkarte

Tokia: Convive Estafeta zentroa

Ordua: 17:30

INFORMAZIO-HITZALDIA:

Etxeko botikina

2024ko martxoak 14

Antolatzailea: Alde Zaharreko farmaziak

Tokia: Convive Estafeta zentroa

Ordua: 11:00

BISITA GIDATUA NAFARROAKO ARTXIBO NAGUSIRA

Martxoak 13, asteazkena

Antolatzaileak: Convive Larrabide, Leyre (Zabalgunea) eta Estafeta (Alde Zaharra) zentroak

1) 10:30, Gurutzeko plazan, ONCeren etxolaren aurrean

2) 10:55, Nafarroako Artxibo Nagusiaren atarian

Ordua: 11:00

HITZALDI INFORMATIBOA:

Etxez etxeko laguntza zerbitzua

Martxoak 14, osteguna

Antolatzaileak: Alde Zaharreko Auzo Unitatea eta Osasun Zentroa

Tokia: Plazara, maiatzaren Ieko plaza

Ordua: 11tik 12ra

BINGOA

Martxoak 7,14,21, osteguna

Antolatzailea: Convive Estafeta

Tokia: Estafeta Bizikidetza Zentroa (Estafeta kalea, 47 behea)

Ordua: 18:00 - 20:00

ARRATSALDE-PASA

Martxoak 8,15,22 (ostiralak)

Antolatzailea: Convive Estafeta

Tokia: Estafeta Convive Zentroa (Estafeta kalea, 47 behea)

Ordua: 18:00 - 19:00

MAGIA IKUSKIZUNA: JAVI “EL MAGO”

Martxoak 22. (ostirala)

Antolatzailea: Convive Estafeta

Tokia: Estafeta Convive Zentroa (Estafeta kalea, 47 behea)

Ordua: 18:00 - 19:00

Izen- emateak

Posta elektronikoa:

redesdemayorescascoviejo@pamplona.es

Telefonoz: [610124987](tel:610124987)

astearte, ostegun eta ostiraletan 9: 00etatik 13: 30era eta asteazkenetan 17: 00etatik 19: 00etara.

Baita Whatsapp-aren bidez 



Pamplona.es/eu/iruneakzaintzenzaitu

Iruñeak zaindu
egiten zaitu 



Ayuntamiento de
Pamplona

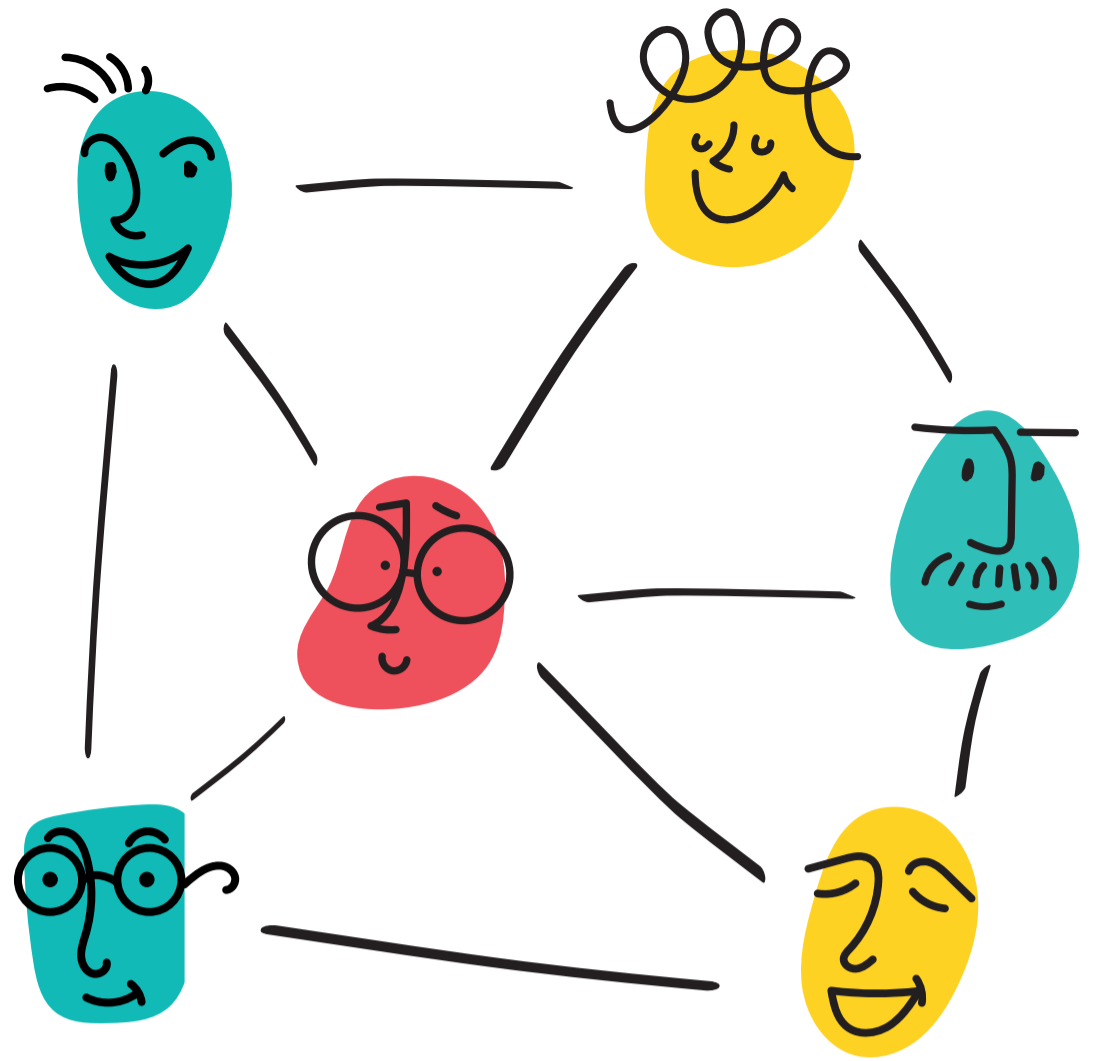
Iruñeko
Udala

RED MAYORES Iturrama

Somos barrio.
Hacemos barrio.

ACTIVIDADES
MARZO

Dirigidas a personas
mayores de 65 años



PASEO SALUDABLE PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

Lunes 4, 11, 18 y 25

Organiza: Servicio voluntariado "Pamplonistas"

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

PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

Miércoles 6, 13, 20 y 27

Organiza: Foro Social Iturrama

Dónde: desde la parroquia San Francisco de Asís

Hora: 10:30 hrs

ENCUENTROS SOCIALES ACTIVIDADES LÚDICAS

Martes 5, 12 y 19

Juegos y talleres de estimulación mental para activar la memoria

Organiza: Foro social Iturrama y programa siempre acompañados

Dónde: Local San Juan Bosco

Hora: 10.30 hrs

TARDES DE ENCUENTRO PARA MAYORES

Miércoles 20

Organiza: Parroquia Corazón de Jesús.

Tema: por determinar

Dónde: Parroquia Corazón de Jesús

Hora: 17.30 hrs

CLUB DE LECTURA

Miércoles 20

Organiza: Foro Social

Dónde: Centro San Juan Bosco

Hora: 11.30 hrs

PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

Viernes 1, 8, 15 y 22

Organiza: Foro Social Iturrama

Dónde: Local San Juan Bosco

Hora: 10.00 hrs

CHARLAS COLOQUIO

Jueves 7, 14 y 21

7 de marzo: Mejorar el descanso nocturno

14 de marzo: Activa tu mente con cosas de casa

21 de marzo: Vivir bien en una residencia de mayores, el caso de la Misericordia

Organiza: Foro Social Iturrama

Dónde: local San Juan Bosco

Hora: 10.30 a 12.00 hrs

TALLER DE ANSIEDAD Y ESTRÉS *

Miércoles 6, 13, 20 y 27

Organiza: Siempre acompañados

Dónde: Centro San Juan Bosco

Hora: 17.00 a 18.30 horas

*Inscripciones: presencial 19 y 22 de febrero de 10.00 a 13.00 en Centro San Juan Bosco o en el Teléfono

618 950 920 o en el email:

soledad.pamplona@pauma.es

YOGA

Miércoles 6, 13, 20 y 27

Organiza: Solera Asistencial

Dónde: Local San Juan Bosco

Hora: 9.30 a 10.30 hrs

ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

"Taller sobre uso del teléfono móvil" 5, 12, 19 y 26 de marzo

Organiza: Foro Social junto a IES Basoko

Dónde: IES Basoko C/ Pintor Zubiri, 8

Hora: de 10:05 a 11:05 hrs

MAPEO COLECTIVO DEL BARRIO

Este mapeo servirá para detectar posibles puntos negros, aspectos a mejorar del barrio, a través de un paseo con los vecinos y vecinas del barrio

18 y 21 de marzo Salida desde el Centro San Juan Bosco (c/San Juan Bosco 15)

25 y 26 de marzo Salida desde Bingo Av. de Sancho el Fuerte, 20

Organiza: Policía municipal de Pamplona

Inscripciones

A través del correo redesdemayoresiturrama@pamplona.es, o llamando al teléfono **606946735** martes, jueves y viernes (9:00 - 14:00 hrs) y los jueves (17:00- 19:00 hrs).

También por **Whatsapp** 

Presencial: martes y viernes en horario de mañana de 9:00 a 14:00 hrs.



[Pamplona.es/
Pamplonatecuida](http://Pamplona.es/Pamplonatecuida)

**Pamplona
te cuida**



Ayuntamiento de
Pamplona

**Iruñeko
Udala**

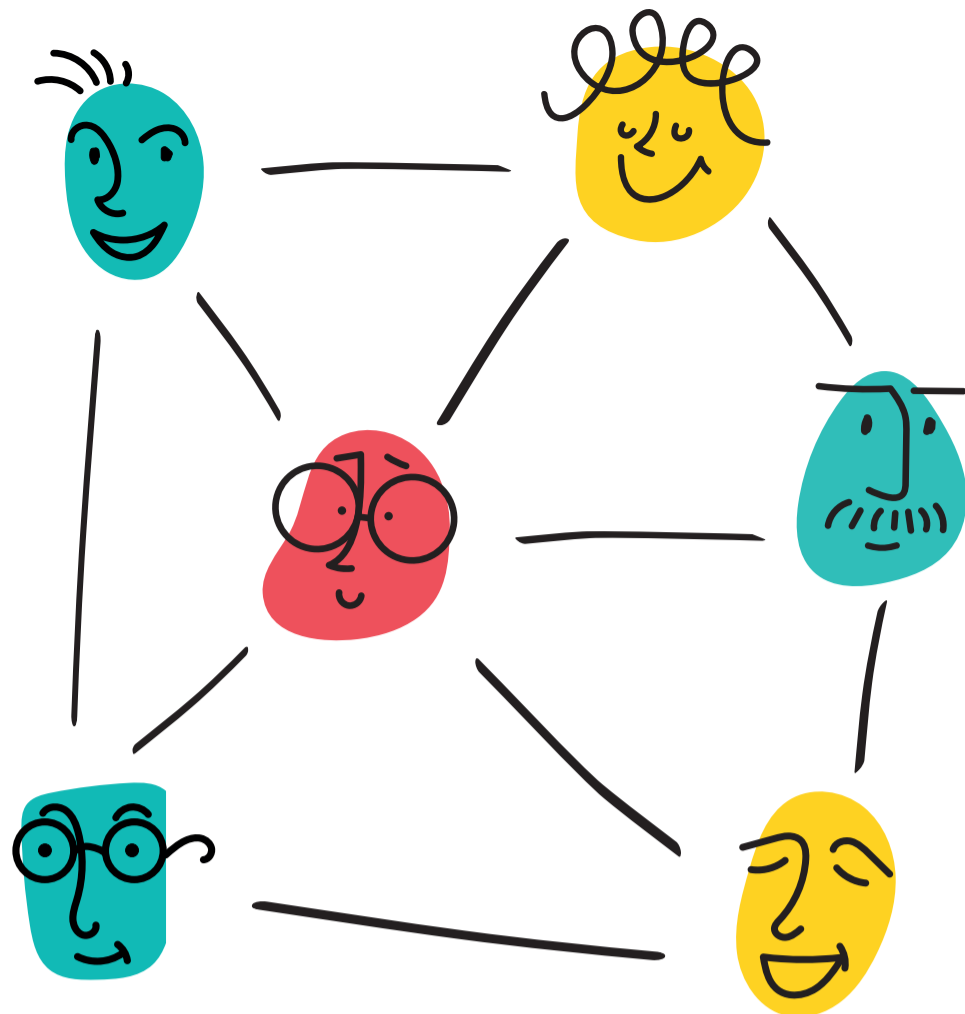
Iturramako ADINEKOEN SAREA

Auzoa gara.
Auzoa egiten dugu.

MARTXOA

JARDUERAK

65 urtetik
gorakoendako



IBILALDI OSASUNGARRIA MUGIKORTASUN URRIKO PERTSONENDA KO

Martxoak 4, 11, 18 eta 25
(astelehenak)

Antolatzailea: "Pamplonistas"
boluntarioen zerbitzua

Ordua eta topagunea: 10:30,
San Joan Bosco Zentroa

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA KULTURALAK

Martxoak 6, 13, 20 eta 27
(asteazkenak)

Antolatzailea: Iturramako
Gizarte Foroa

Tokia: San Frantzisko
Asiskoaren parrokia

Ordua: 10:30

GIZARTE TOPAKETAK - JOLAS-JARDUERAK

Martxoak 5, 12, 19 eta 26
(astearteak)

Buruko estimulaziorako
jolasak eta tailerrak memoria
aktibatzen

Antolatzailea: Iturramako
Gizarte Foroa eta Beti
norbaitekin

Tokia: San Joan Bosco Zentroa
Orduetgia: 10:30 - 12:30

ADINEKOENDA KO TOPAKETA ARRATSALDEAK

Martxoak 20, asteazkena

Antolatzailea: Jesusen
Bihotzaren parrokia.

Gaia: Oraindik zehazteke dagoen
gai bati buruzko hitzaldia

Tokia: Jesusen Bihotzaren parrokia
Ordua: 17:30

IRAKURKETA-KLUBA

Martxoak 20, asteazkena

Antolatzailea: Iturramako
Gizarte Foroa

Tokia: San Joan Bosco Zentroa

Ordua: 11:30

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA KULTURALAK

Martxoak 1, 8, 15 eta 22 (ostiralak)

Antolatzailea: Iturramako
Gizarte Foroa

Tokia: San Joan Bosco Zentroa

Ordua: 10:00

HITZALDI-SOLASALDIAK

Martxoak 7, 14 eta 21 (ostegunak)

Martxoak 7: Gaueko
atsedenaldia hobetzea

Martxoak 14: Aktibatu zure
burua etxeko gauzekin

Martxoak 21: Adinekoen
egoitza batean ondo bizitzea,
Miserikordiaren kasua

Antolatzailea: Iturramako
Gizarte Foroa

Tokia: San Joan Bosco Zentroa

Ordua: 10:30 - 12:00

LANTEGIA: ANTSIETATEA ETA ESTRESA *

Martxoak 6, 13, 20 eta 27
(asteazkenak)

Antolatzailea: Beti norbaitekin
Tokia: San Joan Bosco Zentroa

Ordua: 17:00etatik 18:30etara

*Izena emateko: otsailaren
19an eta 22an aurrez aurre
10:00etatik 13:00etara

San Juan Bosko Zentroan edo
618950 920 telefonoan edo
helbide elektronikoa honetan:
soledad.pamplona@pauma.es

YOGA

Miércoles 6, 13, 20 y 27 (asteazkenak)

Antolatzailea: Solera Asistencial

Tokia: San Joan Bosco Zentroa

Ordua: 9.30 a 10.30 hrs

BELAUNALDIEN ARTEKO JARDUERAK

**"Telefono mugikorraren erabilerari
buruzko tailerra"**

Martxoaren 5, 12, 19 eta 26an

Tokia: IES Basoko C/Pintor Zubiri, 8

Ordua: 10:05etik 11:05era

Antolatzailea: Foro Soziala IES
BASOKOrekin batera

AUZOAREN MAPA KOLEKTIBOA

Auzoko bizilagunekin ibilaldi bat eginez
mapa hori osatzeak auzoan hobetu
beharreko puntu beltzak detektatzeko
balioko du.

Martxoak 18 eta 21 Topagunea: San Joan
Bosco zentroa (San Joan Bosco k. 15)

Martxoak 25 eta 26 Topagunea: Bingoa,
Antso Azkarraren etorb. 20

Ordua: 10:00 hrs

Antolatzailea: Iruñeko Udaltzaingoa

Izen-emateak

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

pamplona.es posta

elektronikoaren bidez

TELEFONO honetara deituta:

606946735 telefonoan,

09:00etatik 14:00etara,

astearte, ostegun eta ostiraletan

eta, 17:00etatik 19:00etara

ostegunetan ere  ere

Aurrez aurre astearte eta

ostiraletan, goizez



[Pamplona.es/eu/
Iruneakzaintzenzaitu](http://Pamplona.es/eu/Iruneakzaintzenzaitu)

Iruñeak zaindu
egiten zaitu 



Ayuntamiento de
Pamplona

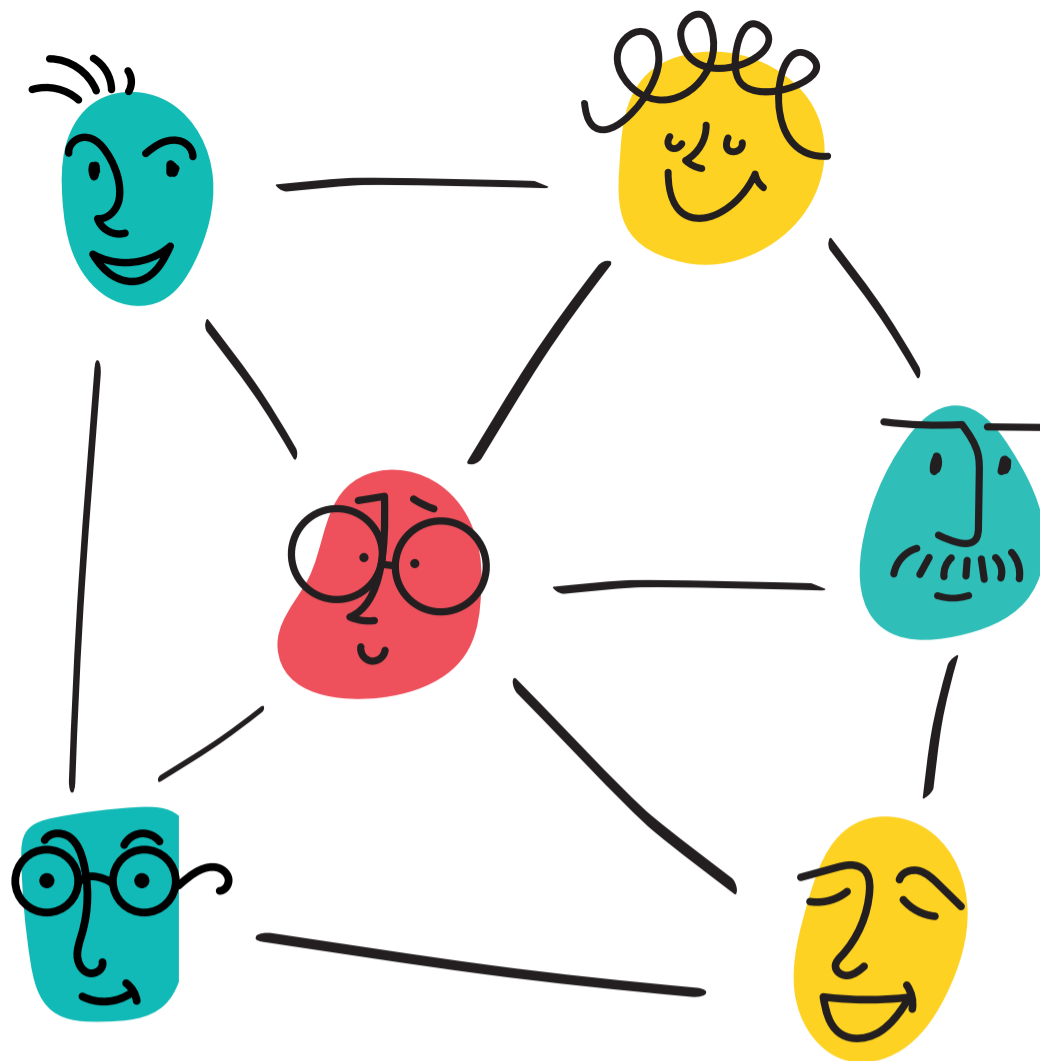
Iruñeko
Udala

RED MAYORES Milagrosa

Somos barrio.
Hacemos barrio.

ACTIVIDADES
MARZO

Dirigidas a personas
mayores de 65 años



CHARLA

*“Recursos sociales para
personas mayores”*

Martes 12

Ponente: Olga Sala

Organiza: Sociedad Navarra
de Geriátría y Gerontología

Dónde: Centro Convive
Larrabide

Hora: 17.30 hrs

RECORDANDO CÓMO ERA LA MILAGROSA

¿Tienes fotos antiguas de
la Milagrosa? Llévalas para
escanear al centro Larrabide
o a la biblioteca de la
Milagrosa hasta el 15 de abril
Organiza: red de mayores de
la Milagrosa y Asociación de
vecinos y comerciantes de la
Milagrosa

EN FORMA 1 + ENTRENA

Viernes 8, 15 y 22

Organiza: Centro Convive
Larrabide

Dónde: Centro Convive
Larrabide

Hora: 10.30 a 12.30 hrs

TARDEOS CONVIVE

Martes 12

Organiza: Centro Convive
Larrabide

Dónde: Centro Convive
Larrabide

Hora: 18.00 a 19.00 hrs

MAPEO COLECTIVO DEL BARRIO

Este mapeo servirá para detectar
posibles puntos negros, aspectos
a mejorar del barrio, a través de un
paseo con los vecinos y vecinas del
barrio

14 de marzo- Salida desde el Centro
comunitario (C. Blas de Laserna, 61)

15 de marzo- Salida desde el
Centro Convive (c/Goroabe)

21 de marzo- salida desde el
Bar Albergo (C. Zolina, 3)

Hora: 9:30 hrs

Organiza: Policía municipal

ESPECTÁCULO DE MAGIA

Mago Javi

Martes 12 de marzo

Hora: 18:00 h

Organiza: Centro Convive Larrabide

Dónde: Centro Convive Larrabide

VISITA GUIADA AL ARCHIVO GENERAL DE NAVARRA

Miércoles 13 de marzo

Hora: 11:00 hrs

Organiza: centro convive
Larrabide, Leyre (ensanche) y
Estafeta (casco viejo)

1) 10:30 en la Plaza de la Cruz frente
al puesto de la ONCE

2) 10:55 en la puerta del Archivo
General de Navarra

CHARLA

El botiquín doméstico

Jueves 14 de marzo

Hora: 11:00 hrs

Dónde: Centro convive Larrabide

Organiza: Farmacias de la Milagrosa

ESPACIO UNE

Martes 26

Organiza: Centro Convive Larrabide y
Asociación Síndrome Down

Lugar: Centro Convive Larrabide

Hora: 17.30 a 18.30 hrs

BINGO

Viernes 8, 15 y 22

Organiza: Centro Convive Larrabide

Dónde: Centro Convive Larrabide

Hora: 18.00 a 19.30 hrs

CORO

Miércoles 6, 13, 20 y 27

Organiza: Asociación de personas
jubiladas Larrabide

Dónde: Centro Convive Larrabide

Hora: 17.30 a 18.30 hrs

TALLER CREATIVO DE PINTURA

Martes 5, 12, 19 y 26 de marzo

Organiza: Centro convive Larrabide

Dónde: Centro Convive Larrabide

Hora: 11 a 12:30 hrs

Inscripciones

A través del correo
[redesdemayoresmilagrosa@
pamplona.es](mailto:redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es), o llamando al
teléfono **606946735** martes,
jueves y viernes (9:00 - 14:00 hrs)
y los jueves (17:00- 19:00 hrs).

Todas las actividades se realizarán
en el local de Centro Convive
Larrabide en C/ Goroabe, 25



[Pamplona.es/
Pamplonatecuida](http://Pamplona.es/Pamplonatecuida)

**Pamplona
te cuida**



Ayuntamiento de
Pamplona

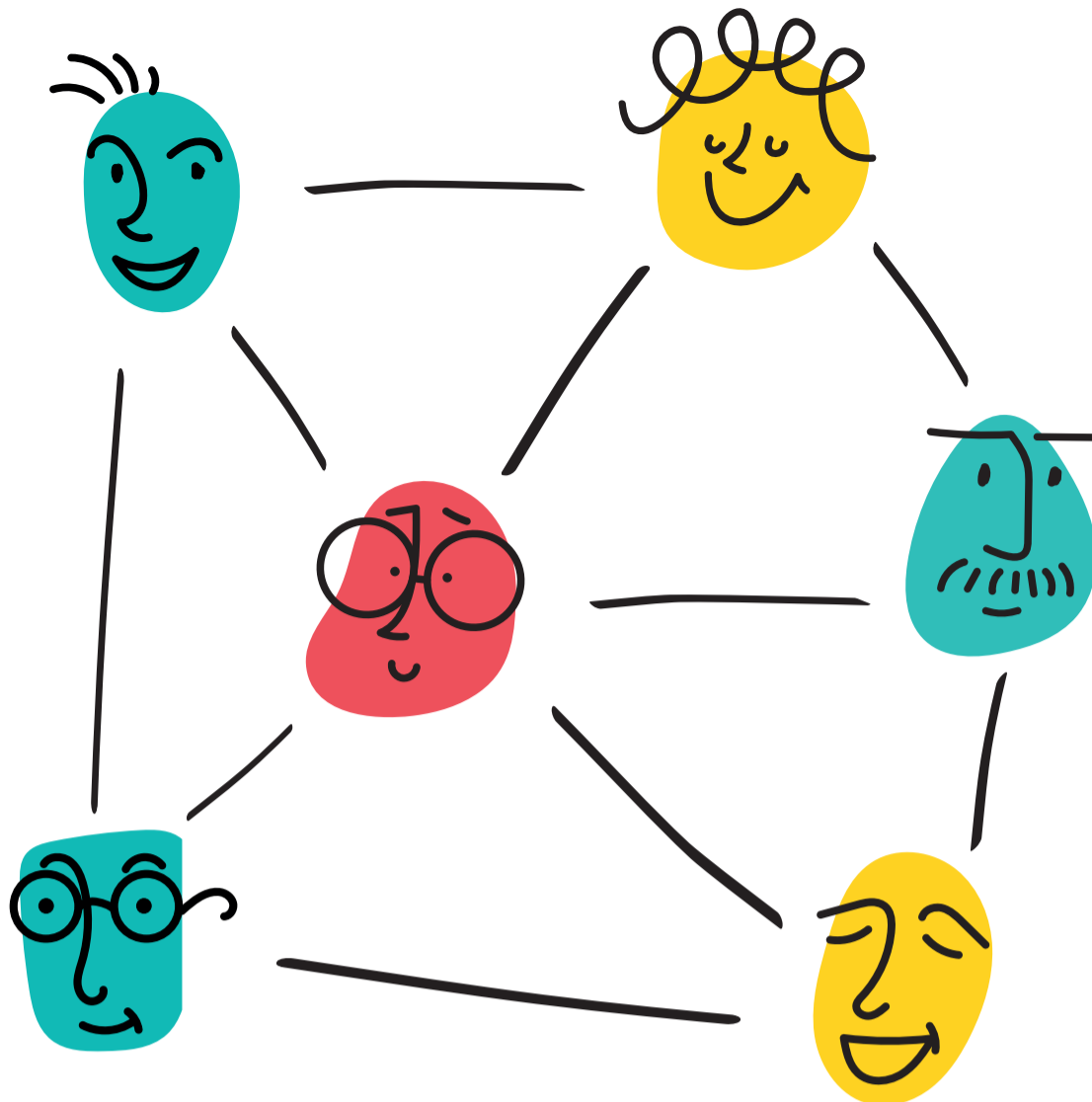
**Iruñeko
Udala**

Milagrosako ADINEKOEN SAREA

Auzoa gara.
Auzoa egiten dugu.

MARTXOA
JARDUERAK

65 urtetik
gorakoendako



HITZALDIA:

“Recursos sociales para personas mayores”

Martxoak 12, asteartea

Hizlaria: Olga Sala

Antolatzailea: Nafarroako Geriatria eta Gerontologia elkarte

Tokia: Convive Larrabide zentroa

Ordua: 17:30

MILAGROSA NOLAKOA ZEN OROITUZ

Milagrosako argazki zaharrik baduzu? Eraman itzazu eskaneatzera Larrabide zentrorra edo Milagrosako liburutegira apirilaren 15era bitarte

Antolatzailea: Milagrosako adinekoen sarea eta Milagrosako bizilagunen eta merkatarien elkarte

SASOIAN 1 + ENTRENAMENDUA

Martxoak 8, 15 eta 22 (ostiralak)

Antolatzailea: Convive Larrabide zentroa

Tokia: Convive Larrabide zentroa

Ordua: 10:30 - 12:30

CONVIVE ARRATSALDE-PASAK

Martxoak 12 (asteartea)

Antolatzailea: Convive Larrabide zentroa

Tokia: Convive Larrabide zentroa

Ordua: 18.00 - 19.00

AUZOAREN MAPA KOLEKTIBOA

Mapaketa horrek auzoko bizilagunekin ibilaldi bat eginez auzoaren balizko puntu beltzak, hobetu beharreko alderdiak, detektatzeko balioko du.

Martxoak 14 - Irteera Zentro Komunitariotik (Blas de Laserna k. 61)

Martxoak 15 - Irteera Convive Zentrotik (Goroabe k. 25)

Martxoak 21 - Irteera Albero tabernatik (Zolina k. 3)

Ordua: 09:30

Antolatzailea: Udaltzaingoa

MAGIA IKUSKIZUNA

Javi magoa

Martxoak 12, asteartea

Ordua: 18:00

Antolatzailea: Larrabide Bizikidetza Zentroa

Tokia: Larrabide Bizikidetza Zentroa

BISITA GIDATUA NAFARROAKO ARTXIBO NAGUSIRA

Martxoak 13, asteazkena

Ordua: 11:00

Antolatzailea: Larrabide, Leyre (zabalgunea) eta Estafeta (alde zaharra)

1) 10:30 Gurutzeko plazan, ONCeren postuaren parean.

2) 10:55 Nafarroako Artxibo Nagusiaren atean

FARMAZIEN HITZALDIA:

Etxeko botikina

Martxoak 14, osteguna

Ordua: 11:00

Tokia: Convive Larrabide zentroa

Antolatzailea: Milagrosako Farmaziak

UNE GUNEA

Martxoak 26, asteartea

Antolatzailea: Convive Larrabide zentroa eta Down Sindromearen elkarte

Tokia: Convive Larrabide zentroa

Ordua: 17.30 - 18.30

BINGOA

Martxoak 8, 15 eta 22 (ostiralak)

Antolatzailea: Convive Larrabide zentroa

Tokia: Convive Larrabide zentroa

Ordua: 18.00 - 19.30

KORUA

Martxoak 6, 13, 20 eta 27 (asteazkenak)

Antolatzailea: Larrabide Erretiratuen Elkarte

Tokia: Convive Larrabide zentroa

Ordua: 17:30 - 18:30

PINTURA-TAILER SORTZAILEA

Martxoak 5, 12, 19 eta 26, asteartea

Ordua: 11:00 - 12:30

Antolatzailea: Larrabide Etxea

Non: Larrabide Bizikidetza Zentroa

Izen-emateak:

redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es

helbide-elektronikoaren bidez, edo TELEFONO honetara deituta: 606946735, 09:00etatik 14:00etara, astearte, ostegun eta ostiraletan, eta 17:00etatik 19:00etara, ostegunetan.

Jarduera guztiak Convive Larrabide zentroko lokalean (Goroabe k. 25) eginen dira.



Pamplona.es/eu/Iruneakzaintzenzaitu

Iruñeak zaindu
egiten zaitu



Ayuntamiento de
Pamplona | Iruñeko
Udala

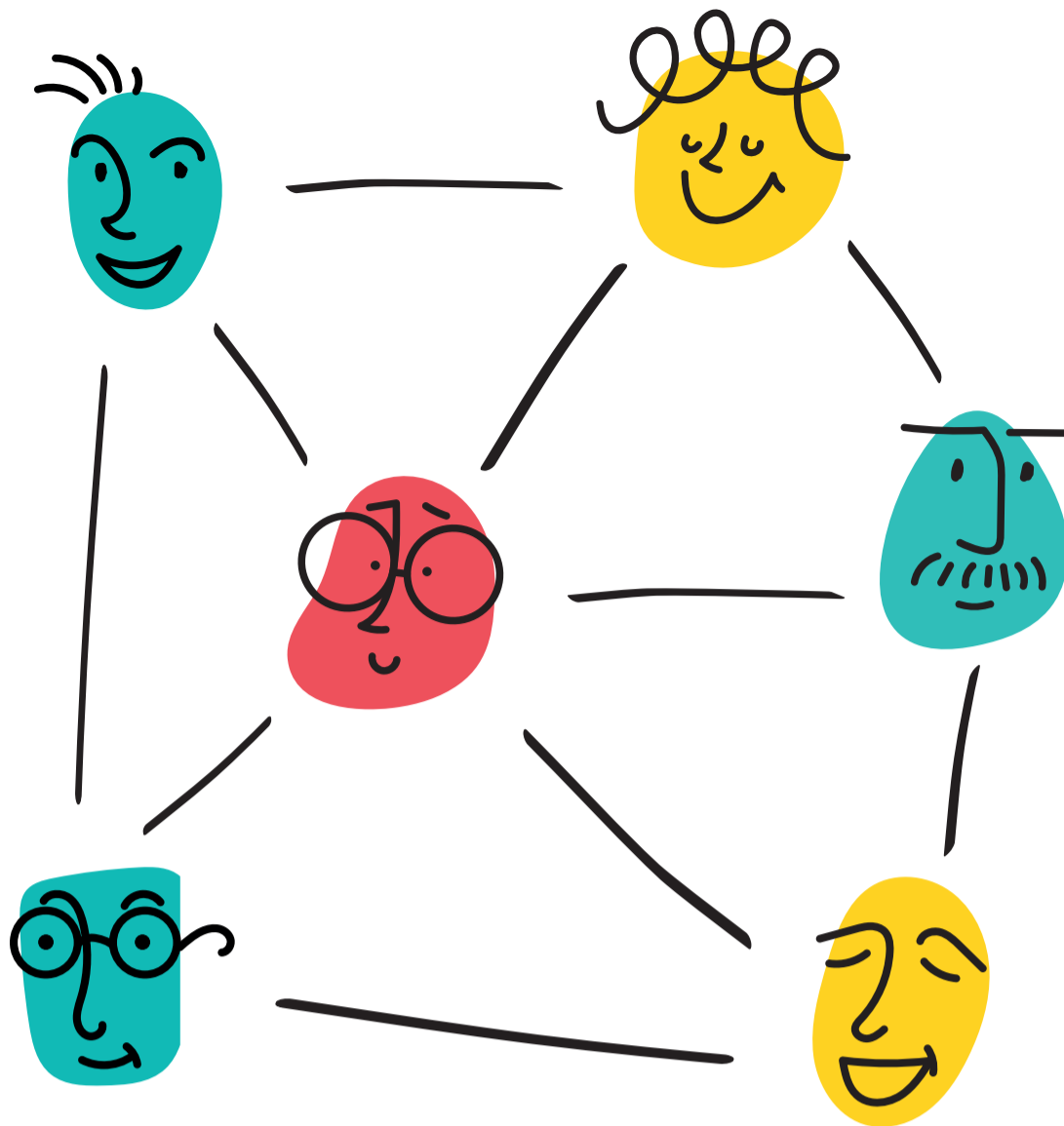
RED MAYORES

Santa María
la Real

Somos barrio.
Hacemos barrio.

ACTIVIDADES
MARZO

Dirigidas a personas
mayores de 65 años



TALLER DE REDES SOCIALES*

4, 11, 28 y 25 de marzo

Organiza: AAVV Santa
María la Real y Caixabank
Hora: 16:30 a 18:30 hrs

TALLER VIVIR EN POSITIVO*

**Jueves de 7 de marzo al 23
de mayo**

Organiza: AAVV Santa
María la Real y Caixabank
Hora: 17:30 a 19:30 hrs

TALLER VIVIR COMO YO QUIERO *

Martes 5, 12, 19, 26 de marzo

Organiza: AAVV Santa
María la Real y Caixabank
Hora: 16:30 a 18:00 hrs

TALLER DE CIBERSEGURIDAD*

Miércoles 13 y 20 de marzo

Organiza: AAVV Santa
María la Real y Caixabank
Hora: 17:30 a 20:00 hrs

CLUB DE LECTURA

Martes 12 de marzo

Organiza: AAVV Santa
María la Real
Hora: 19.00 a 21:00 hrs

TALLER YOGA VINYASA

Jueves 7, 14 y 21 de marzo

Organiza: Solera Asistencial
Hora: 09:30 a 10:30 hrs

MASTERCLASS DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ADAPTADA A PERSONAS MAYORES

15 de marzo

Hora: 11:00 a 12:00 hrs
Imparte: Xabi fisioterapeuta de
Solera
Organiza: Solera asistencial

CINEFORUM

Viernes 1: "Con faldas y a lo loco"

Viernes 15: "La misión"

Organiza: AAVV Santa
María la Real
Hora: 17:30 a 20:00 hrs

MINDFULNESS

4, 11, 18, 25 de marzo

Hora: 10:30 a 12:30 hrs
Organiza: AAVV Santa María la
Real y asociación síndrome de
Down

PASEOS MATINALES

5, 12, 19 y 26 de marzo

Hora: 10:30 a 12:30 hrs
Organiza: Pamplonistas
Salida: desde el local
intergeneracional (c/Mutilva
baja 19)

PASEOS SALUDABLES

6, 13, 20, 27 de marzo

Hora: 10:30 a 12:30 hrs
Organiza: Asociación
Síndrome de Down
Salida: Sede de la Asoc.
de Síndrome de Down
(Av. Cataluña, 18, bajo)

Inscripciones

A través del correo
[redesdemayoressanta
marialareal@pamplona.es](mailto:redesdemayoressanta
marialareal@pamplona.es),
o llamando al teléfono
610124911

También por Whatsapp 

Presencial: martes o
viernes de 9-14 en el local
intergeneracional

Todas las actividades
se harán en el local
intergeneracional de Santa
María la Real (c/Mutilva
baja 19)

*Actividades financiadas por

 **CaixaBank**

#CABKAcciónSocial



Pamplona.es/
Pamplonatecuida

**Pamplona
te cuida**



Ayuntamiento de
Pamplona

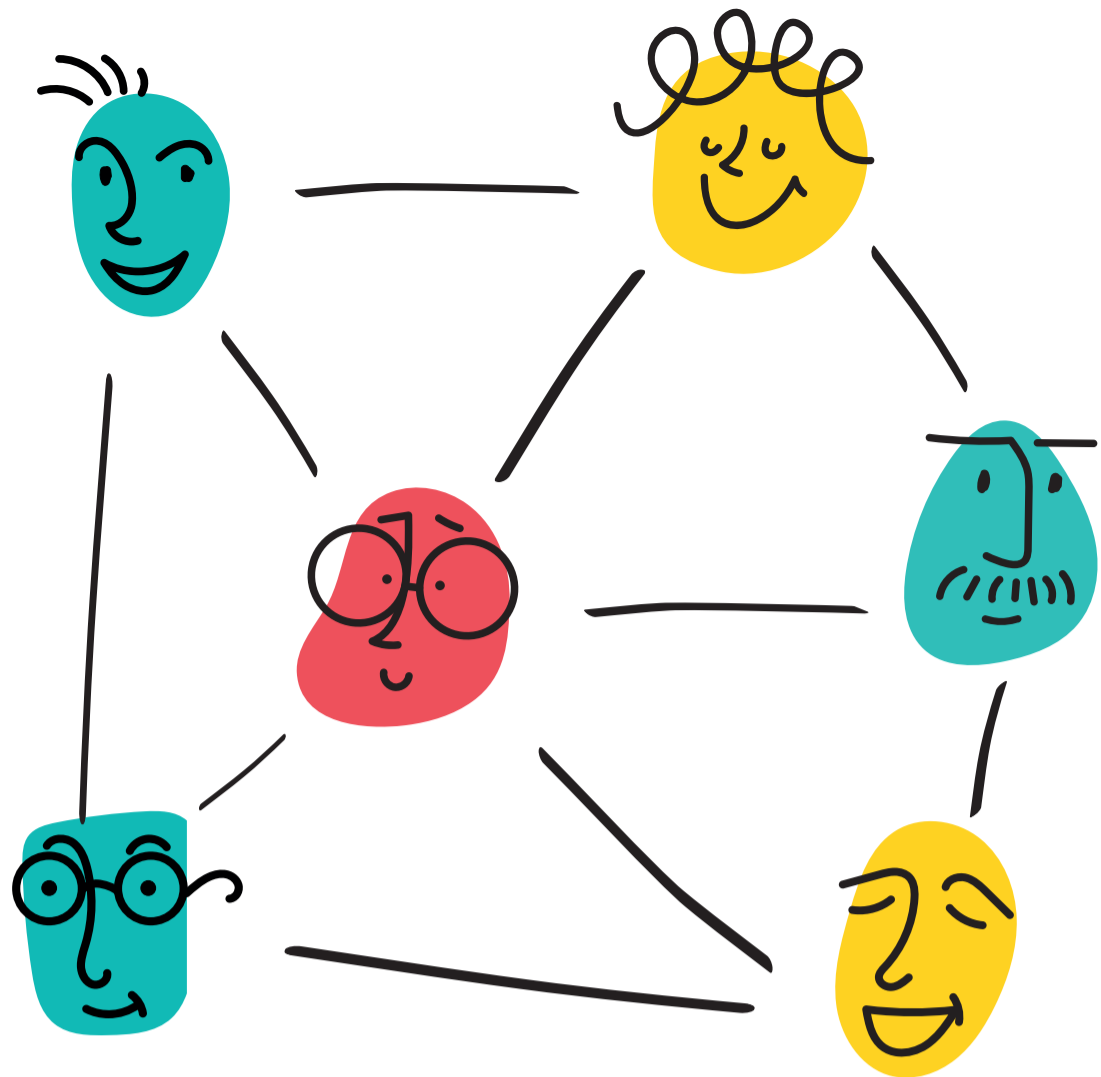
**Iruñeko
Udala**

Santa María la Real ADINEKOEN SAREA

Auzoa gara.
Auzoa egiten dugu.

MARTXOA
JARDUERAK

65 urtetik
gorakoendako



SARE SOZIALEI BURUZKO LANTEGIA*

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

Antolatzailea: Santa María
la Realeko auzo-elkartea
eta Caixabank

Ordua: 16:30 – 18:30

LANTEGIA: POSITIBOAN BIZI*

**Martxoak 7 – maiatzak 23
(ostegunetan)**

Antolatzailea: Santa María
la Realeko auzo-elkartea
eta Caixabank

Ordua: 17:30 – 19:30

LANTEGIA: NIK NAHI DUDAN BEZALA BIZITZEA*

**Martxoak 5, 12, 19, 26
(astearteak)**

Antolatzailea: Santa María
la Realeko auzo-elkartea
eta Caixabank

Ordua: 16:30 – 18:00

ZIBERSEGURTASUNARI BURUZKO LANTEGIA*

**Martxoak 13 eta 20
(asteazkenak)**

Antolatzailea: Santa María
la Realeko auzo-elkartea
eta Caixabank

Ordua: 17:30 – 20:00

LANTEGIA: VINYASA YOGA

Martxoak 7, 14 eta 21 (ostegunak)

Antolatzailea: Solera Asistencial

Ordua: 09:30 – 10:30

ADINEKOEI EGOKITUTAKO ENTRENAMENDU FUNTZIONALEKO MASTERCLASSAK

Martxoaren 15a

Ordua: 11:00 – 12:00

Emaila: Xabi fisioterapeuta de
Solera

Antolatzailea: Solera asistencial

ZINEFORUMA

Martxoak 1, ostirala:

“Con faldas y a lo loco”

Martxoak 15, ostirala: “La misión”

Antolatzailea: Santa María la
Realeko auzo-elkartea

Ordua: 17:30 – 20:00

MINDFULNESSA

Martxoak 4, 11, 18 eta 25

Ordua: 10:30 – 12:30

Antolatzailea: Santa María la
Realeko auzo-elkartea eta Down
Sindromearen elkarteak

GOIZEKO IBILALDIAK

Martxoak 5, 12, 19 eta 26

Ordua: 10:30 – 12:30

Antolatzailea: Pamplonistas
Irteera: elaualdien arteko lokala
(Mutiloabeiti k. 19)

IRAKURKETA-KLUBA

Martxoak 12, asteartea

Antolatzailea: Santa María la
Realeko auzo-elkartea

Ordua: 19:00 – 21:00

IBILALDI OSASUNGARRIAK

Martxoak 6, 13, 20 eta 27

Ordua: 10:30 – 12:30

Antolatzailea: Down
Sindromearen elkarteak

Irteera: Down Sindromearen
elkarteen egoitza
(Katalunia k. 18, beheak)

Izen-emateak

Posta [redesdemayoressanta
marialareal@pamplona.es](mailto:redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es),
helbidean, eta telefonoz:

610 124 911 telefonoan
(whatsapp bidez ere bai)

Aurrez aurre: asteartetan
eta ostiraletan 09:00etatik
14:00etara, belaunaldien arteko
lokalean

Jarduera guztiak Santa
María La Realeko belaunaldien
arteko lokalean egiten dira
(Mutiloabeiti k.19)

**Honako hauek finantzaturako
jarduerak*

 **CaixaBank**

#CABKAcciónSocial



[Pamplona.es/eu/
iruneakzaintzenzaitu](http://Pamplona.es/eu/iruneakzaintzenzaitu)

**Iruñeak zaindu
egiten zaitu**



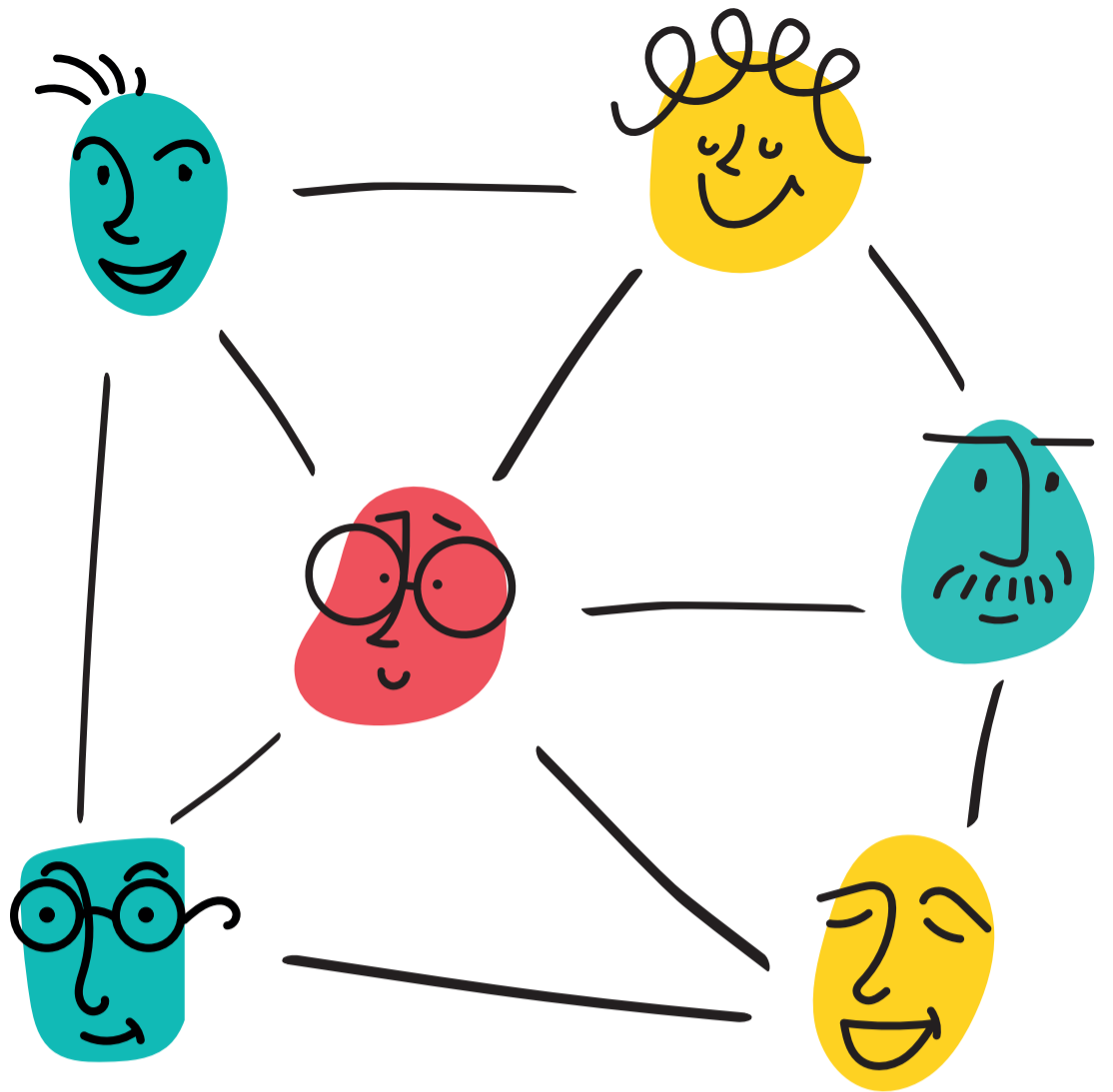
Ayuntamiento de
Pamplona | **Iruñeko**
Udala

RED MAYORES Txantrea

Somos barrio.
Hacemos barrio.

ACTIVIDADES
MARZO

Dirigidas a personas
mayores de 65 años



CINEFORUM

Tasio (1 de marzo)

Danza (8 de marzo)

Dónde: Biblioteca de la Txantrea. Plaza Arriurdiñeta, 4

Hora: 18:00 hrs

CHARLA DE SALUD:

¿Necesitas vitaminas y no lo sabes?

20 de marzo

Dónde: Farmacia Beatriz (C/Mendigorría,16)

Organiza: Farmacia Beatriz Martínez

Hora: 11:00 hrs

PASEOS SALUDABLES

Jueves 7, 14, 21 Y 28 de marzo

Salida: Centro Comunitario Salesianas

Organiza: Pamplonistas

Hora: 10:30-12:30 hrs

YOGA ADAPTADO

Martes: 5, 12, 19 y 26

Dónde: Centro comunitario de Salesianas, sala 6

Organiza: Fundación Solera

Hora: 9:30 a 10:30 hrs

TALLER ACTIVA TU MENTE- TAM

Lunes (4, 11, 18 y 25) Club de Jubilados Orvina (C/Valtierra,14)

Martes (5, 12, 19 y 26) Club de Jubilados Iruñeko (C/Cendea de Iza 40 Bis)

Miércoles (6, 13, 20 y 27) Club de Jubilados Orvina (C/Valtierra,14)

Jueves (7, 14, 21) Club de Jubilados Iruñeko (C/Cendea de Iza 40 Bis)

Organiza: Fundación Solera

BRECHA DIGITAL

Martes (5, 12, 19 y 26)

Jueves (7, 14 Y 21)

Dónde: Centro Comunitario Salesianas

Organiza: Fundación solera

Hora: 9:30-11:00 hrs

CHARLA VOLUNTADES ANTICIPADAS

15 de marzo, viernes

Dónde: Centro Convive Auzotegi c/ Santesteban 3

Organiza: Centro Convive Auzotegi

Hora: 11.30 hrs

CINE FÓRUM

“Invasiones bárbaras”

19 de marzo

Dónde: Salón de actos del Centro comunitario de las Salesianas

Organiza: Etxekide

Hora: 19:30 hrs

Inscripciones

A través del correo redesdemayorestxantrea@pamplona.es, o llamando al teléfono **610 124 844**

(martes, jueves y viernes) (9:00 - 13:30) y miércoles (17:00 - 19:00)

También por Whatsapp 

Presencial: Centro comunitario salesianas, planta baja - martes y viernes (9:00 a 14:00)



[Pamplona.es/
Pamplonatecuida](http://Pamplona.es/Pamplonatecuida)

**Pamplona
te cuida**



Ayuntamiento de
Pamplona

**Iruñeko
Udala**

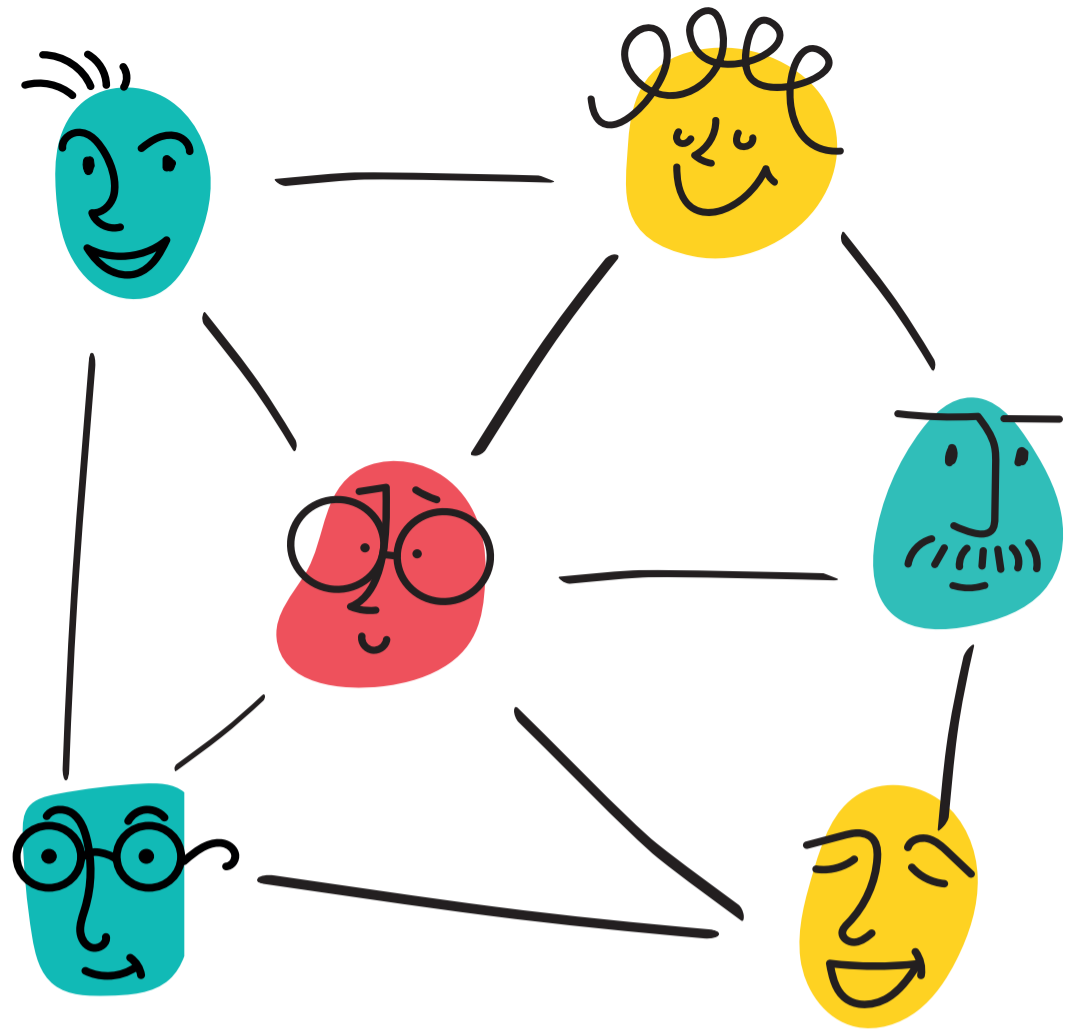
Txantrea ADINEKOEN SAREA

Auzoa gara.
Auzoa egiten dugu.

MARTXOA

JARDUERAK

65 urtetik
gorakoendako



ZINEFORUMA

Tasio (martxoak 1)
Dantza (martxoak 8)
Dónde: Txantreako
Liburutegia
Arriurdiñeta plaza, 4
Hora: 18:00

OSASUNARI BURUZKO HITZALDIA:

*Bitaminak behar dituzu
eta ez dakizu?*

Martxoak 20
Tokia: Beatriz farmazia
(Mendigorría k. 16)
Antolatzailea: Beatriz Martínez
farmazia
Ordua: 11:00

IBILALDI OSASUNGARRIAK

Martxoak 7, 14, 21 eta 28
(ostegunak)
Irteera: Salestarrak Zentro
Komunitarioa
Antolatzailea: Pamplonistas
Ordua: 10:30 - 12:30

YOGA EGOKITUA

Martxoak 5, 12, 19 eta 26
(astearteak)
Tokia: Salestarrak Zentro
Komunitarioa, 6. aretoa
Antolatzailea: Solera
fundazioa
Ordua: 9:30 - 10:30

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA - TAM

Martxoak 4, 11, 18 eta 25
(astelehenak) Orvina
Erretiratuen Kluba
(Valtierra k. 14)
Martxoak 5, 12, 19 eta
26 (astearteak) Irubide
Erretiratuen Kluba (Itza
Zendearen k. 40 bis)
Martxoak 6, 13, 20 eta 27
(asteazkenak) Orvina
Erretiratuen Kluba
(Valtierra k. 14)
Martxoak 7, 14 eta 21
(ostegunak) Irubide
Erretiratuen Kluba
(Itza Zendearen k. 40 bis)
Antolatzailea: Solera
fundazioa

ETEN DIGITALA

Martxoak 5, 12, 19 eta 26
(astearteak)
Martxoak 7, 14 eta 21
(ostegunak)
Tokia: Salestarrak Zentro
Komunitarioa
Antolatzailea: Solera
fundazioa
Ordua: 9:30 - 11:00

AURRETIAZKO BORONDATEEI BURUZKO HITZALDIA

Martxoak 15, ostirala
Tokia: Convive Auzotegi
zentroa Doneztebe k. 3
Antolatzailea: Convive
Auzotegi zentroa
Ordua: 11:30

ZINEFORUMA:

“Invasiones bárbaras”

Martxoak 19
Tokia: Salestarrak Zentro
Komunitarioko ekitaldi-aretoan
Antolatzailea: Etxekide
Ordua: 19:30

Txantreako izen-emateak

Helbide elektronikoz:
[redesdemayorestxantrea@
pamplona.es](mailto:redesdemayorestxantrea@pamplona.es)

Telefonoz: **610 124 844**
(astearte, ostegun eta
ostiraletan) (09:00 - 13:30) eta
asteazkenetan (17:00 - 19:00)

Baita Whatsapp-aren 
bidez

Aurrez aurre: Salestarrak
zentro komunitarioan,
beheko solairuan - astearte
eta ostiraletan (09:00etatik
14:00etara)



[Pamplona.es/eu/
iruneakzaintzenzaitu](http://Pamplona.es/eu/iruneakzaintzenzaitu)

Iruñeak zaindu
egiten zaitu 



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala