

# JUEVES Y VIERNES OCIOSOS

Actividades-Talleres para mayores de 65 años. **DISFRUTAR Y DIVERTIRSE.**

**¡Apúntate a lo que más te guste!**

**7 DE OCTUBRE /28 DE OCTUBRE**

Jueves de memoria

**8 DE OCTUBRE**

Viernes de Paseo cultural:  
Casco antiguo de Pamplona

**14 DE OCTUBRE**

Jueves de Risetopia

**15 DE OCTUBRE / 12 DE NOVIEMBRE**

Viernes de Ejercicio físico:  
Movilidad articular

**21 DE OCTUBRE / 4 DE NOVIEMBRE**

Jueves de Baile

**22 DE OCTUBRE**

Viernes de Cine:  
La literatura a través del cine

**29 OCTUBRE**

Viernes de Paseo cultural:  
Paseo del Arga - Huertas Aranzadi

**5 DE NOVIEMBRE**

Viernes de Cine: Cine clásico

**11 DE NOVIEMBRE**

Jueves de Ahorro energético

## Inscripciones

por orden de llamada

**a partir del día 27 de septiembre  
a través del 010 (948420100)**

**PRECIO:** 2,5 € por actividad

**HORARIO:** Jueves: 11:15-12:45h. y Viernes 10:00-11:30h.

**LUGAR:** C/Mayor 31 (Plazara!)

Si necesitas acompañamiento para los desplazamientos te podemos ayudar



# AISIA- OSTEGUNAK ETA OSTIRALAK

65 urtetik gorakoei  
zuzendutako jarduerak  
eta lantegiak, GOZATU  
ETA ONDO PASATZEKO.



*Eman izena  
gehien gustatzen  
zaizun horretan!*

## URRIAK 7 / URRIAK 28

Ostegunean, memoria

## URRIAK 8

Ostiralean, kultur-ibilaldia:  
Iruñeko Alde Zaharra

## URRIAK 14

Ostegunean, barreterapia

## URRIAK 15 / AZAROA 12

Ostiralean, ariketa fisikoa:  
Artikulazioak mugitzea

## URRIAK 21 / AZAROA 4

Ostegunean, dantza

## URRIAK 22

Ostiralean, zinema:  
Literatura zineman zehar

## URRIAK 29

Ostiralean, kultur-ibilaldia: Arga ibaiaren  
pasealekua – Arantzadiko baratzak

## AZAROA 5

Ostiralean, zinema: Zinema klasikoa

## AZAROA 11

Ostegunean, energia aurrezte



**Izen-emateak** deia jasotako  
hurrenkeran izanen dira,

**Irailaren 27tik**

**aurrera 010 (948420100)** telefonora deituta

**PREZIOA:** 2,5 € euro jarduera bakoitzeko

**ORDUTEGIA:** Ostegunetan 11:15-12:45 eta  
ostiraletan 10:00-11:30

**TOKIA:** Kale Nagusia 31 (Plazara!)

Joan-etorriak egiteko laguntza behar izanez  
gero lagun zaitzakegu



Ayuntamiento de  
**Pamplona**

Iruñeko  
Udala

Gobierno  
de Navarra



Nafarroako  
Gobernua

Actividades-Talleres para mayores de 65 años. DISFRUTAR Y DIVERTIRSE.  
65 urtetik gorakoei zuzendutako jarduerak eta lantegiak, GOZATU ETA ONDO PASATZEKO.

# JUEVES Y VIERNES OCIOSOS AISIA-OSTEGUNAK ETA OSTIRALAK

*¡Apúntate a lo que más te guste!  
Eman izena gehien gustatzen saizun horretan!*

## 7 DE OCTUBRE / 28 DE OCTUBRE

Jueves de memoria

## 8 DE OCTUBRE

Viernes de Paseo cultural:  
Casco antiguo de Pamplona

## 14 DE OCTUBRE

Jueves de Risoterapia

## 15 DE OCTUBRE / 12 DE NOVIEMBRE

Viernes de Ejercicio físico: Movilidad articular

## 21 DE OCTUBRE / 4 DE NOVIEMBRE

Jueves de Baile

## 22 DE OCTUBRE

Viernes de Cine: La literatura a través del cine

## 29 OCTUBRE

Viernes de Paseo cultural:  
Paseo del Arga - Huertas Aranzadi

## 5 DE NOVIEMBRE

Viernes de Cine: Cine clásico

## 11 DE NOVIEMBRE

Jueves de Ahorro energético

## URRIAK 7 / URRIAK 28

Ostegunean, memoria

## URRIAK 8

Ostiralean, kultur-ibilaldia:  
Iruñeko Alde Zaharra

## URRIAK 14

Ostegunean, barreterapia

## URRIAK 15 / AZAROAK 12

Ostiralean, ariketa fisikoa: Artikulazioak mugitzea

## URRIAK 21 / AZAROAK 4

Ostegunean, dantza

## URRIAK 22

Ostiralean, zinema: Literatura zineman zehar

## URRIAK 29

Ostiralean, kultur-ibilaldia: Arga ibaiaren  
pasealekua - Arantzadiko baratzak

## AZAROAK 5

Ostiralean, zinema: Zinema klasikoa

## AZAROAK 11

Ostegunean, energia aurrezte

**Inscripciones** por orden de llamada  
**a partir del día 27 de septiembre**  
**a través del 010 (948420100)**

**HORARIO:** Jueves: 11:15-12:45h. y Viernes 10:00-11:30h.

**PRECIO:** 2,5 € por actividad

**LUGAR:** C/Mayor 31 (Plazara!)

Si necesitas acompañamiento para  
los desplazamientos te podemos ayudar

**Izen-emateak** deiak jasotako  
hurrenkeran izanen dira, **Irailaren 27tik**  
**aurrera 010 (948420100)** telefonora deituta

**ORDUTEGIA:** Ostegunetan 11:15-12:45 eta ostiraletan 10:00-11:30

**PREZIOA:** 2,5 € euro jarduera bakoitzeko

**TOKIA:** Kale Nagusia 31 (Plazara!)

Joan-etorriak egiteko laguntza behar  
izanez gero lagun zaitzakegu

