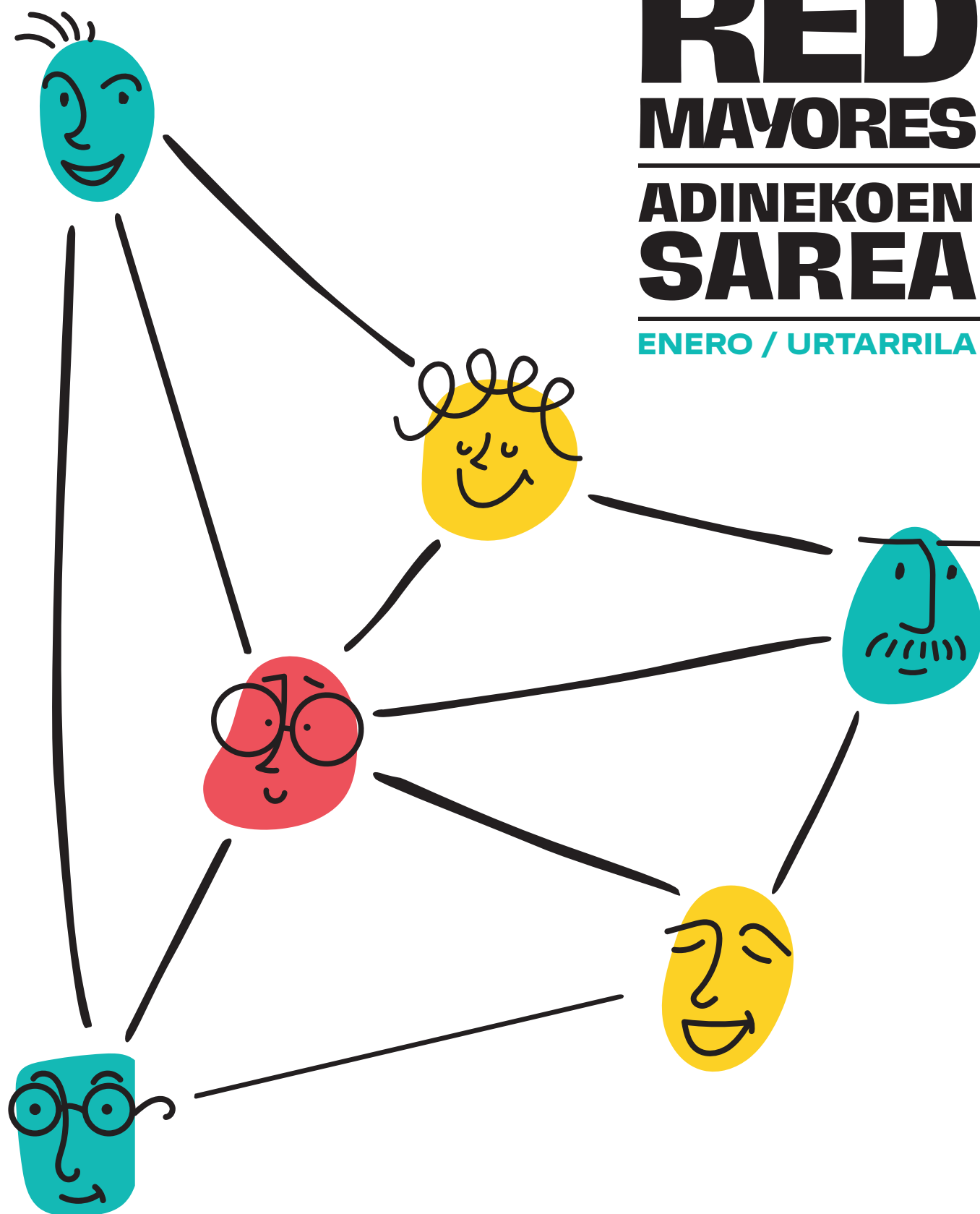


RED MAYORES

ADINEKOEN SAREA

ENERO / URTARRILA



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala



Área de Igualdad, Acción Comunitaria, Barrios,
Participación Ciudadana y Euskera

Berdintasuneko, Ekintza Komunitarioko, Auzoetako,
Herritarren Partaidetzako eta Euskarako Alorra



Auzoa gara.
Auzoa egiten dugu.



Somos barrio.
Hacemos barrio.

4

Red de mayores de **Iturrama** - enero 2025
Iturramako adinekoen sarea - 2025ko urtarrila

6

Red de mayores de **Milagrosa** - enero 2025
Milagrosako adinekoen sarea - 2025ko urtarrila

8

Red de mayores del **Casco Viejo** - enero 2025
Aldezaharreko adinekoen sarea - 2025ko urtarrila

10

Red de mayores del **Ensanche** - enero 2025
Zabalguneko adinekoen sarea - 2025ko urtarrila

12

Red de mayores de la **Txantrea** - enero 2025
Txantreako adinekoen sarea - 2025ko urtarrila

14

Red de mayores de **Sta. María la Real** - enero 2025
Santa María la Realeko adinekoen sarea - 2025ko urtarrila

16

Actividades **en otros barrios** - enero 2025
Beste auzo batzuetako jarduerak - 2025ko urtarrila

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.

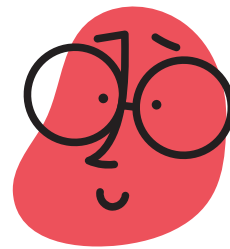
Informazio gehiago



Más info



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



ENERO / URTARRILA

IBILALDI OSASUNGARRIA MUGIKORTASUN URRIKO PERTSONENDAKO

Urtarrilak 13, 20 eta 27
(astelehenak)

Antolatzailea:

"Pamplonistas"

boluntarioen zerbitzua

Ordua eta topagunea:

10:30, San Joan Bosco
lokala

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA KULTURALAK

Urtarrilak 8, 15, 22 eta 29
(asteazkenak). Irteera

San Frantzisko Asiskoaren
parrokiatik 10:30etan

Urtarrilak 3, 10, 17, 27 eta
31 (ostiralak). Irteera

San Juan Bosco lokaletik
10etan

Antolatzailea: Iturrama
Gizarte Foroa

TOPAKETA SOZIALAK. JOLAS- JARDUERAK

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

Urtarrilak 7, 14, 21 eta 28
(astearteak)

• 01/7 *Zentzumen-
eraginkortasuna*

• 01/14 *Aktibatu zure
burua*

• 01/21 *Beti norbaitekin*

• 01/28 *Elkarrekintzan*
aritzeko taldeko jokoak

Antolatzailea:

Gizarte Foroa eta "Beti
Norbaitekin" programa

Ordua: 10:30 – 12:00

HITZALDI- SOLASALDIAK

Urtarrilak 9, 16, 23, eta 30
(ostegunak)

• 01/9 *Gai medikoei
buruzko hitzaldi
informatiboa*

• 01/16 *Osasun-gaiei
buruzko hitzaldi
informatiboa:*

entzumena

• 01/23 *Ongizate
pertsonaleko gaiak
hitzaldi informatiboa*

• 01/30 *Ariketa fisikoari
buruzko gaiak*

Antolatzailea:

Iturramako Gizarte Foroa
eta "Beti Norbaitekin"
programa

Ordua: 10:30 – 12:00

IRAKURKETA-KLUBA

Urtarrilak 15
(asteazkena)

Antolatzailea:

Iturramako Gizarte Foroa

Ordutegia: 11:30

IRAKURKETA TALDE EGOKITUA

Urtarrilak 13, 20 eta 27
(astelehena)

Antolatzailea: Iturrama
Gizarte Foroa

Ordua: 10:30- 12:00etara

XAKE TAILERRA

Urtarrilak 8, 15, 22 eta 29
(asteazkena)

Antolatzailea: Iturrama
Gizarte Foroa

Ordua: 16:30-18:00

ADINEKOENDAKO TOPAKETA ARRATSALDEAK

Urtarrilak 15
(asteazkena)

Antolatzailea: Jesusen
Bihotzaren parrokia.

Tokia: Jesusen

Bihotzaren parrokia

Ordua: 17:30

DANTZA EGOKITUA

Urtarrilaren 22tik
martxoaren 12ra.

Asteazkenetan

Ordua: 10:30- 11:30

Tokia: San Juan Bosco
(Areta soziala)

Antolatzailea: Iruñeko
Udala

MUGIKORRAREN OINARRIZKO ERABILERA

Urtarrilaren 27tik
apirilaren 7ra.

Astelehenetan

10:30etik 11:30era

Lekua: San Juan
Bosco, 1. aretoa

Antolatzailea:
Iruñeko Udala

EGONGELA ERABILTZEKO ORDUTEGIA

(beheko solairu)

Astelehen, astearte,
asteazken eta
ostegunetan: 16:30etik-
20:00 etara

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresiturrama@pamplona.es

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

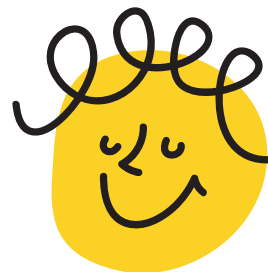
👤 Aurrez aurre asteartean, goizez.

📞 Baita WhatsApeez ere



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



PASEO SALUDABLE PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

Lunes, 13, 20, y 27 de enero

Organiza: Servicio voluntariado "Pamplonistas"

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

PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

Miércoles 8, 15, 22, y 29 de enero. Salida desde la parroquia San Francisco de Asís a las 10:30

Viernes 3, 10, 17, 24 y 31 de enero. Salida desde el local de San Juan Bosco a las 10

Organiza: Foro Social Iturrama

ENCUENTROS SOCIALES. ACTIVIDADES LUDICAS

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

Martes 7, 14, 21 y 28 de enero

- **7/01 Actividad sensorial**
- **14/01 Actividad activa tu mente**
- **21/01 Siempre acompañados**
- **28/01 Juegos en grupo para interactuar**

Organiza: Foro social y Programa Siempre Acompañados

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

CHARLAS COLOQUIO

Jueves 9, 16, 23, y 30 de enero

- **9/01 Charla informativa sobre temas médicos.**
- **16/01 Charla informativa sobre temas de salud: audición**
- **23/01 Charla informativa sobre temas de bienestar personal**
- **30/01 Temas de ejercicio físico**

Organiza: Foro Social Iturrama y Programa Siempre Acompañados

Hora: de 10.30 a 12.00 horas

CLUB DE LECTURA

Miércoles, 15 de enero

Organiza: Foro Social

Horario: 11.30 horas

GRUPO DE LECTURA ADAPTADA

Lunes 13, 20, y 27 de enero

Organiza: Foro Social Iturrama

Hora: de 10.30 a 12.00 horas

TALLER DE AJEDREZ

Miércoles 8, 15, 22 y 29 de enero

Organiza: Foro Social Iturrama

Hora: de 16.30 a 18.00h.

TARDES DE ENCUENTRO PARA MAYORES

Miércoles, 15 de enero

Organiza: Parroquia Corazón de Jesús.

Dónde: Parroquia Corazón de Jesús

Hora: 17.30 horas

BAILE ADAPTADO

Del 22 de enero al 12 de marzo. Miércoles

Hora: 10:30- 11:30

Lugar: San Juan Bosco, salón social

Organizador: Ayuntamiento de Pamplona

USO BÁSICO DEL MÓVIL

Del 27 de enero al 7 de abril. Lunes

De 10:30 a 11:30

Lugar: San Juan Bosco, sala 1

Organiza: Ayuntamiento de Pamplona

USO SALÓN SOCIAL DE SAN JUAN BOSCO

(planta baja)

Lunes, martes, miércoles y jueves: de 16:30 a 20:00

INSCRIPCIONES

@ 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 Whatsapp

Milagrosako **RED** ADINEKOEN **MAYORES** **SAREA** Milagrosa

ENERO / URTARRILA

CONVIVE **ARRATSALDE-** **PASAK**

Urtarrilak 7, 14, 21
eta 28 (astearteak)

Ordua: 18:00- 19:00

Antolatzailea: Convive
Larrabide zentroa
Ez da beharrezkoa
izena ematea

BINGOA

Urtarrilak 3, 10, 17, 24
eta 31 (ostiralak)

Ordua: 18:00 - 19:30

Antolatzailea: Convive
Larrabide zentroa
Ez da beharrezkoa
izena ematea

PINTURAKO **SORMEN-** **LANTEGIA**

Urtarrilak 7, 14, 21 eta
28 (astearteak)

Ordua: 11:00 - 12:30

Antolatzailea: Convive
Larrabide zentroa

ABESBATZA

Urtarrilak 8, 15, 22 eta
29 (asteazkenak)

Ordua: 17:30 - 18:30

Antolatzailea: Convive
Larrabide zentroa

IBILALDI **OSASUNGARRIAK**

Urtarrilak 8, 15, 22 eta
29 (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 **KONTUEN** **GANBERARA**

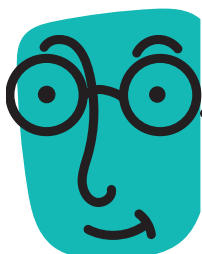
Urtarrilak 21
(asteartea)

Bi aukera daude bilera
egiteko:

10.30 Gurutzeko plazan
(ONCEren postuaren
aurrian)

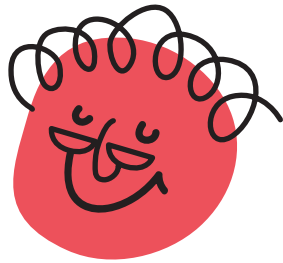
10.55 Kontuen
Ganberaren atean

Antolatzailea:
Larrabide Convivencia
Zentroa
Izena eman behar da



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



TARDEOS CONVIVE

7, 14, 21, y 28 de enero (martes)

Hora: 18:00-19:00

Organiza: Centro convive Larrabide
No necesaria inscripción

BINGO

3, 10, 17, 24 y 31 de enero (viernes)

Hora: 18:00-19:00

Organiza: Centro convive Larrabide
No necesaria inscripción

TALLER CREATIVO DE PINTURA

7, 14, 21 y 28 de enero (martes)

Hora: de 11:00 a 12:30

Organiza: Centro convive Larrabide

CORO

8, 15, 22 y 29 de enero (miércoles)

Hora: 17:30-18:30

Organiza: Centro convive Larrabide

PASEO SALUDABLE

8, 15, 22 y 29 de enero (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 A LA CÁMARA DE COMPTOS

21 de enero (martes)

Lugar de reunión dos opciones:

10.30 en la Plaza de la Cruz (frente al puesto de la ONCE)

10.55 en la puerta de Cámara de Comptos

Organiza: Centro Convive Larrabide
Necesaria inscripción

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es

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

📱 Baita WhatsApeez ere

INSCRIPCIONES

@ redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es

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

📱 También Whatsapp

Alde Zaharreko ADINEKOEN **RED** **SAREA** MAYORES Casco Viejo

ENERO / URTARRILA

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA TEMATIKOAK:

Urtarrilak 13, 20
eta 27 (astelehenak)

Antolatzailea: Alde
Zaharreko Adinekoen
elkartea, Gazteluen
Lagunak eta
Pamplonistas

Tokia: Kondestable
Civivoxa

Ordua: 11:00 – 12:00

LAGUNTZA TEKNOLOGIA BERRIEKIN

Teknologiekin
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

Urtarrilak 2, 9, 16, 23
eta 30 (ostegunak)

Antolatzailea:

Convive Estafeta

Tokia: Convive Estafeta
Zentroa (Estafeta
k. 47, behea)

Ordua: 18:00 – 20:00
Ez da beharrezkoa
izena ematea

GOIZEKO KOGNITIBOAK

Urtarrilak 8, 15, 22
eta 29 (asteazkenak)

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

Ordua: 11:30etik
12:30era
Plaza mugatuak.
Aurrez izena eman

behar da Convive
Estafeta zentroan

Antolatzailea:

Convive Estafeta
Zentroa

BISITA GIDATUA KONTUEN GANBERARA

Urtarrilak 21
(asteartea)

Bi aukera daude
bilera egiteko:
10.30 Gurutzeko
plazan (ONCeren
postuaren aurrean)

10.55 Kontuen
Ganberaren atean

Antolatzailea:

Convive Estafeta
Izena eman behar
da Convive Estafeta
zentroan

HITZALDIA: Etorkizuna ehuntzen

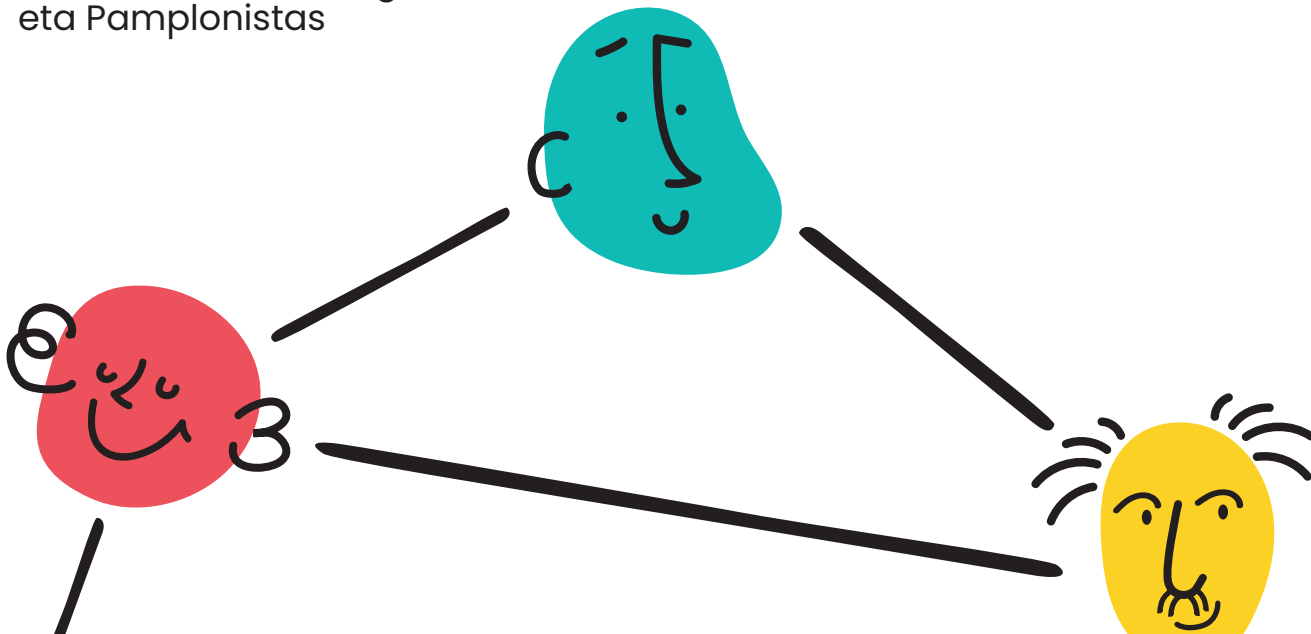
Bizitegi-alternatibei
buruzko informazio-
hitzaldia, etab.

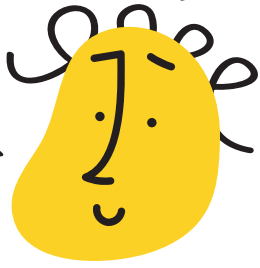
Urtarrilak 22
(asteazkena)

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

Ordua: 10:30-12:00

Antolatzailea: Solera





PASEOS SALUDABLES Y TEMÁTICOS:

Lunes 13, 20 y 27 de enero

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

2, 9, 16, 23, y 30 de enero (jueves)

Organiza:

Convive Estafeta

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

Hora: 18:00 – 20:00

No es necesaria inscripción

MATINALES COGNITIVO

8, 15, 22 y 29 de enero (miércoles)

Dónde: Centro

Convive Estafeta (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

VISITA GUIADA A LA CÁMARA DE COMPTOS

21 de enero (martes)

Lugar de reunión dos opciones:

10.30 en la Plaza de la Cruz (frente al puesto de la ONCE)

10.55 en la puerta de Cámara de Comptos

Organiza:

Convive Estafeta

Necesaria inscripción en Convive Estafeta

CHARLA:

Tejiendo el futuro

Charla informativa sobre alternativas habitacionales etc.

22 de enero (miércoles)

Lugar: Centro

Convive Estafeta (C/Estafeta, 47 bajo)

Hora: 10:30-12:00

Organiza: Solera

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayorescascoviejo@pamplona.es

📞 **610124987** zenbakian (astearte, ostegun eta ostiraletan, **09:00etatik 13:30era**, eta asteazkenetan, **17:00etatik 19:00etara**).

📞 Baita WhatsApez ere

INSCRIPCIONES

@ redesdemayorescascoviejo@pamplona.es

📞 **610124987** (los martes, jueves y viernes de **9:00 - 13:30** y los miércoles **17:00 - 19:00**).

📞 También Whatsapp

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

ENERO / URTARRILA

BINGOA

Urtarrilak 3, 10, 17,
24 eta 31 (ostiralak)

Antolatzailea:

Convive Leyre

Tokia: Convive

Leyre Zentroa

(Leire k. 17-19, behea)

Ordua: 18:00 – 20:00

Ez da beharrezkoa

izena ematea

ARRATSALDEKO KOGNITIBOAK

Urtarrilak 2, 9, 16, 23
eta 30 (ostegunak)

Antolatzailea:

Convive Leyre

Tokia: Convive

Leyre Zentroa

(Leire k. 17-19, behea)

Ordua: 18:00 – 19:00

Ez da beharrezkoa

izena ematea

BISITA GIDATUA KONTUEN GANBERARA

Urtarrilak 21
(asteartea)

Bi aukera daude

bilera egiteko:

10.30 Gurutzeko plazan
(ONCeren postuaren
aurrean)

10.55 Kontuen
Ganberaren atean

Antolatzailea:

Convive Leire

Izena eman behar da

Convive Leire zentroan

HITZALDIA: ETORKIZUNA EHUNTZEN

Bizitegi-alternatibei
buruzko informazio-
hitzaldia, etab.

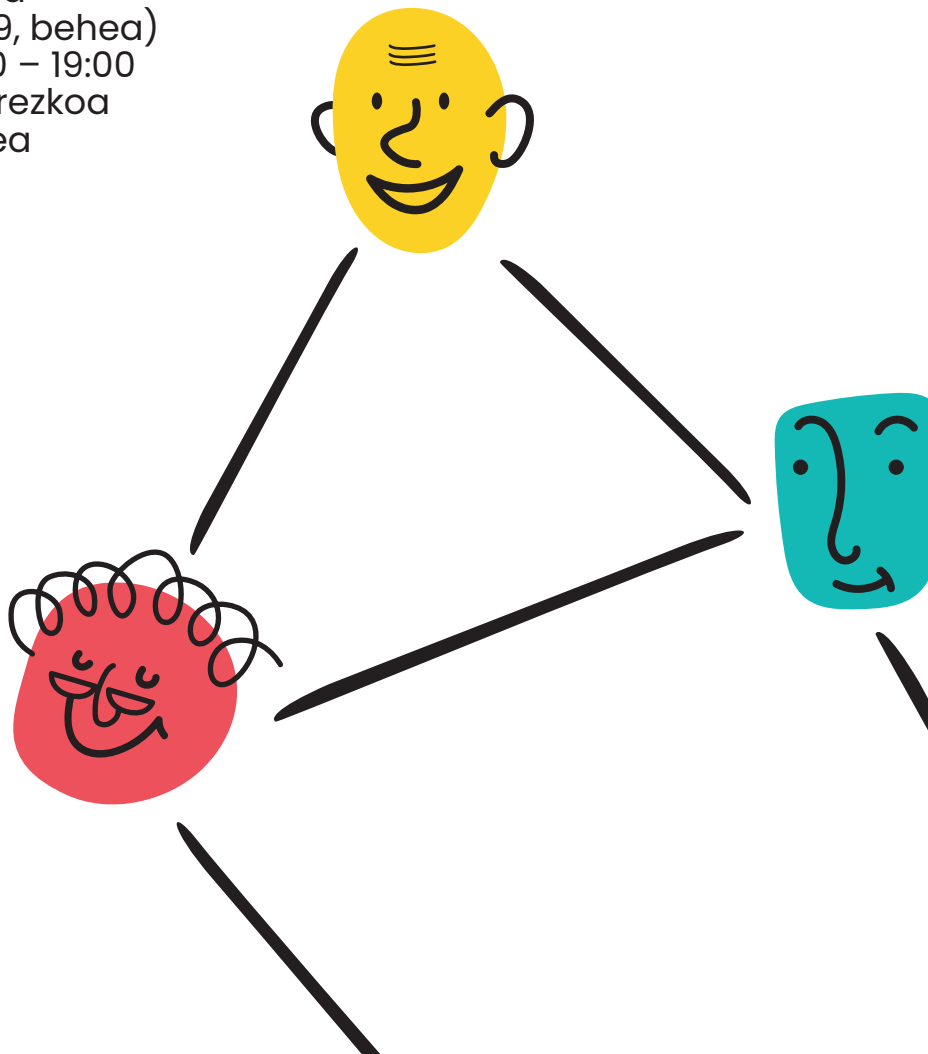
Urtarrilak 29
(asteazkena)

Lekua: Centro

convivencia Leyre

Ordua: 10:30 – 12:00

Antolatzailea: Solera





BINGO

3, 10, 17, 24 y 31 de enero (viernes)

Organiza:

Convive Leyre

Dónde: Centro

Convive Leyre
(C/Leyre, 17-19 bajo)

Hora: 18:00 - 20:00

No es necesaria inscripción

TARDEO COGNITIVO

2, 9, 16, 23 y 30 de enero (jueves)

Organiza:

Convive Leyre

Dónde: Centro

Convive Leyre
(C/Leyre, 17-19 bajo)

Hora: 18:00 - 19:00

No es necesaria inscripción

VISITA GUIADA A LA CÁMARA DE COMPTOS

21 de enero (martes)

Lugar de reunión dos opciones:

10.30 en la Plaza de la Cruz (frente al puesto de la ONCE)

10.55 en la puerta de Cámara de Comptos

Organiza:

Convive Leire

Necesaria inscripción en Convive Leire

CHARLA: TEJIENDO EL FUTURO

Charla informativa sobre alternativas habitacionales etc.

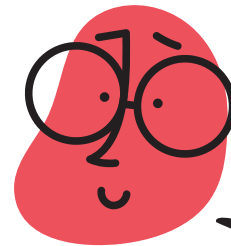
29 de enero (miércoles)

Lugar: Centro

Convive Leyre

Hora: 10:30-12:00

Organiza: Solera



IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresensanche@pamplona.es

☎ **610124987** zenbakian (astearte, ostegun eta ostiraletan, 09:00etatik 13:30era, eta asteazkenetan, 17:00etatik 19:00etara.

📞 Baita WhatsApeez ere

INSCRIPCIONES

@ redesdemayoresensanche@pamplona.es

☎ **610124987** de 9 a 13:30 horas los martes, jueves y viernes, de 17 a 19 horas los miércoles.

📞 También Whatsapp



ENERO / URTARRILA

TOPAGUNEAK:
DANTZAN
ERLAZIONATZEN
GARA.

DANTZAREN BIDEZ
HARREMANETAN
JARTZEN GARA

Urtarrilak 22 eta
29 (asteazkenak),
otsailak 5, 12 eta 19
Ordua: 11:00 - 12:30

Antolatzailea:

Programa "beti
norbaitekin"

Lekua: Salesianas
zentro komunitarioa,
2. aretoa
Izena eman behar da

MANTENTZEKO-
GIMNASIA

Urtarrilaren 22tik
martxoaren 12ra.

Asteazkena

Ordua: 10:00 - 11:00

Lekua: Salesianas
zentro komunitarioa. 2.
aretoa

Antolatzailea: Iruñeko
Udala

Izena eman behar da

AUTOESTIMUKO
ETA EMOZIOEN
KUDEAKETAKO
TAILERRA

Urtarrilak 20, 27,
otsailak 3, 10, 17 eta
24, martxoak 3 eta 10
(astelehena)

Ordua: 11:00 - 12:30

Lekua: Salesiar
Komunitate Zentroa
(6. aretoa)

Antolatzailea: Beti
Lagunduta programa
Izena eman behar da

IBILALDI
OSASUNGARRIAK
Urtarrilak 2, 9, 16, 23
eta 30 (ostegunak).

Maila baxua. Ordua
10:30 - 12:30

Urtarrilak 3, 10, 17,
24 eta 31 (ostiralak).

Maila ertaina. Ordua
10:00 - 12:00

Irteera: Salestarrak
Zentro Komunitarioa

Antolatzailea:
Pamplonistas

LAGUNTZA
TEKNOLOGIKOA

Teknologiekin
laguntzeko banakako
saioak Txantreako
liburutegian

Ostegunetan:
17:00 - 20:00.

Ezinbestekoa da aurrez
hitzordua eskatzea:
948 14 98 82 edo
biblitxa@navarra.es

Antolatzailea:

Txantreako Liburutegia
eta Pamplonistas

ZURE BURUA
AKTIBATZEKO
TAILERRA

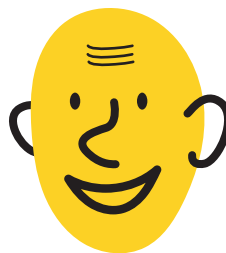
Urtarrilaren 14tik
otsailaren 6ra,
astearte.

Astearte eta
ostegunetan
10:30 - 12:00

Antolatzailea: Zola
asistentziala

Lekua: San Cristobal
jubilatuen elkarte
(Miravalles kalea, 8
atzealdea)

Izena eman behar da





ESPACIOS DE ENCUENTRO: NOS RELACIONAMOS BAILANDO

22 y 29 de enero (miércoles), 5, 12 y 19 de febrero

De 11:00 - 12:30

Organizador:

Programa siempre acompañados

Lugar:

Centro comunitario Salesianas, sala 2
Requiere inscripción

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Del 22 de enero al 12 de marzo. Miércoles

Hora: 10:00 - 11:00

Lugar:

Centro comunitario Salesianas. Sala 2

Organiza:

Ayto Pamplona
Requiere inscripción

TALLER DE AUTOESTIMA Y GESTIÓN EMOCIONAL

20, 27 de enero, 3, 10, 17 y 24 de febrero, 3 y 10 de marzo (lunes)

Hora: 11:00 - 12:30

Lugar:

Centro Comunitario Salesianas (sala 6)

Organiza:

Programa Siempre Acompañados
Requiere inscripción

PASEOS SALUDABLES

Jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de enero. Nivel bajo.

Hora: 10:30 - 2:30

Viernes 3, 10, 17, 24 y 31 de enero. Nivel medio.

Hora: 10:00 - 12:00.

Salida:

Centro Comunitario Salesianas

Organiza:

Pamplonistas

AUXILIO TECNOLÓGICO

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías en la Biblioteca de la Txantrea

Jueves, de 17:00- 20:00

Imprescindible cita previa: 948 14 98 82 o biblitxa@navarra.es

Organiza:

Biblioteca de la Txantrea y Pamplonistas

TALLER DE ACTIVA TU MENTE

Del martes 14 de enero al 6 de febrero.

Martes y jueves de 10:30 - 12:00

Organiza: Solera asistencial

Lugar:

Club de jubilados San Cristobal (C. Miravalles, 8

trasera)

Requiere inscripción

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayorestxantrea@pamplona.es

☎ **610 124 844**, 09:00etatik 13:30etara, astearte, ostegun eta ostiraletan, eta 17:00etatik 19:00etara asteazkenetan

📞 Baita WhatsApez ere

INSCRIPCIONES

@ 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 Whatsapp

ENERO / URTARRILA



BELAUNALDIEN ARTEKO LOTURAK. JOLAS SORTZAILEAK GABONETAN.

**Urtarrilak 2
(osteguna)**

Ordua: 17:00

Antolatzailea: Santa
María la Realeko
auzo-elkartea

IRAKURKETA- KLUBA:

**Urtarrilak 9
(asteazkena)**

Ordua: 18:30 - 20:30

Antolatzailea: Santa
María la Realeko
auzo-elkartea

ZINEFORUMA

"Primera plana"

(urtarrilak 3, ostirala)

"Frenesi"

(urtarrilak 17, ostirala)

Ordua: 18:00 - 20:00

Antolatzailea: Santa
María la Realeko
auzo-elkartea

IBILALDI OSASUNGARRIAK

Urtarrilak 8, 15, 22 eta
29 (asteazkenak)

Ordua: 10:30 - 12:30

Antolatzailea: Down

Sindromearen elkartea

Irteera: Down

Sindromearen
elkartearen egoitza
(Katalunia etorb.
18, behea)

HELDUETAN ERORIKOAK PREBENITZEKO TAILERRA. ARIKETA FISIKOAK

**Urtarrilak 21
(asteartea)**

Ordua: 16:30 - 19:00

Antolatzailea: AAVV
Santa María la Real
Izena eman behar da

GOIZEKO IBILALDIAK

Urtarrilak 7, 14, 21 eta
28 (asteartekak)

Ordua: 10:30 - 12:30

Antolatzailea:

Pamplonistas

Irteera: belaunaldien
arteko lokala
(Mutiloabeiti k. 19)

HITZALDIA:

Banku digitala,

kutxazain

automatikoa

Urtarrilak 23

(osteguna)

18:15 - 20:30

Antolatzailea: AAVV

Santa María la Real
Izen ematea behar da

MUGIKORREN ERABILERARI BURUZKO HITZALDIA

Urtarrilak 16

(osteguna)

Ordua: 16:30 - 19:30

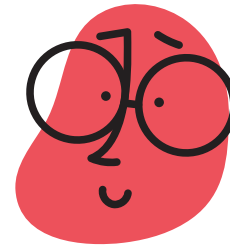
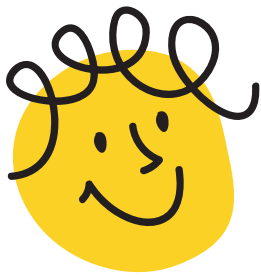
Antolatzailea: AAVV

Santa María la Real
Nafarroako Rural
Kutxak finantzatua
Izen ematea behar da



Jarduera guztiak Sta. María la Real zentroan egingo dira
(Mutiloabeiti kalea 19), jasotako 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



VÍNCULOS INTERGENERACIONALES. JUEGOS CREATIVOS EN NAVIDAD.

Jueves: 2 de enero

Hora: 17:00

Organiza: AAVV Santa María la Real

CLUB DE LECTURA

Miércoles 15 de enero

Hora: 18:30 - 20:30

Sala 4, Centro santa María la Real

Organiza: AAVV Santa María la Real

CINEFORUM

"Primera plana"

(viernes 3)

"Frenesi"

(viernes 17)

Hora: 18:00 - 20:00

Organiza: AAVV Santa María la Real

PASEOS SALUDABLES

Miércoles, 8, 15, 22 y 29 de enero

Hora: 10:30 - 12:30

Organiza: Asociación Síndrome de Down

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

TALLER PREVENCIÓN CAÍDAS EN EL ADULTO. EJERCICIOS FÍSICOS

21 enero (martes)

Hora: 16:30 - 19:00

Organiza: AAVV Santa María la Real

Requiere inscripción

PASEOS MATINALES

Martes 7, 14, 21 y 28 de enero

Hora: 10:30h - 12:30

Organiza: Pamplonistas

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

CHARLA:

Banca digital, cajero automático

23 enero (jueves)

Hora: 16:30 - 19:30

Organiza: AAVV Santa María la Real

Requiere inscripción

TALLER DE MANEJO DE MÓVILES

16 enero (jueves)

Hora: 16:30 - 19:30

Organiza: AAVV Santa María la Real

Financiado por Caja Rural de Navarra

Requiere inscripción

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es

☎ [610 124 911](tel:610124911)

🗨 Aurrez aurre: asteartetan, **09:00etatik 14:00etara**, belaunaldien arteko lokalean

🗨 Baita WhatsApp ez ere

INSCRIPCIONES

@ redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es

☎ [610 124 911](tel:610124911)

🗨 Presencial: martes de **9-14** en el local intergeneracional

🗨 También Whatsapp

Beste auzo batzuetako **Jarduerak** **Actividades** en otros barrios

ENERO / URTARRILA

MUGIKORRAREN OINARRIZKO ERABILERA

Urtarrilaren 22tik martxoaren
26ra (asteazkenak)

17:30 - 19: 00

Tokia: Etxabakoitzeko adinekoen
lokala (Grupo Urdánoz, Arostegi
etorbidea, z/g, 31009 Iruña,
Nafarroa)

Antolatzailea: Udala Iruña
Izena eman behar da

RISOTERAPIA

Urtarrilaren 20tik martxoaren
10era. Astelehena

17:00 - 18: 00.

Tokia: Oskia elkarrekin zentroa
(Oskiako Ama Birjina kalea z/g,
beheko solairua. 31011 - Iruña)

Antolatzailea: Udala Iruña
Izena eman behar da

USO BÁSICO DEL MÓVIL

Del 22 de enero al 26 de marzo
(miércoles)

17:30 - 19: 00

Lugar: Local de mayores de
Etxabakoitz (Grupo Urdánoz, Av.
Arostegui, s/n, 31009 Pamplona,
Navarra)

Organiza: Ayto. Pamplona
Requiere inscripción

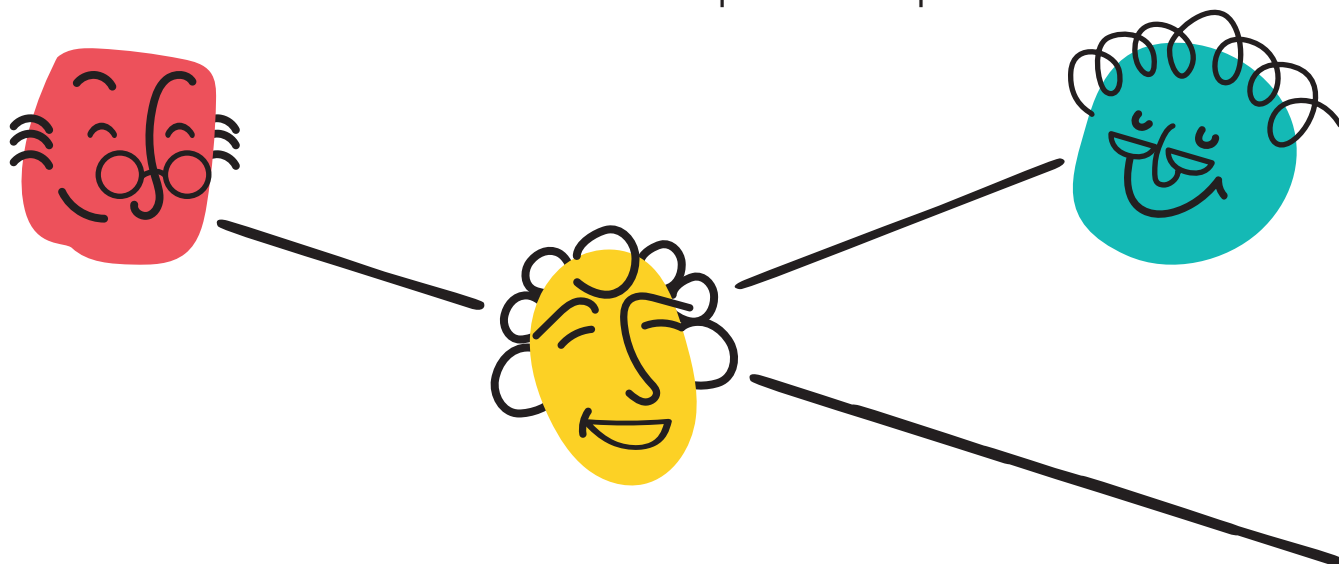
RISOTERAPIA

Del 20 de enero al 10 de marzo.
Lunes

17:00 - 18: 00.

Lugar: Centro convive Oskia
(c/Virgen de Oskia s/n, planta
baja. 31011 - Pamplona)

Organiza: Ayto. Pamplona
Requiere inscripción



IZEN-EMATEAK / INSCRIPCIONES

@ mayores@pamplona.es

☎ [610124898](tel:610124898)



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala