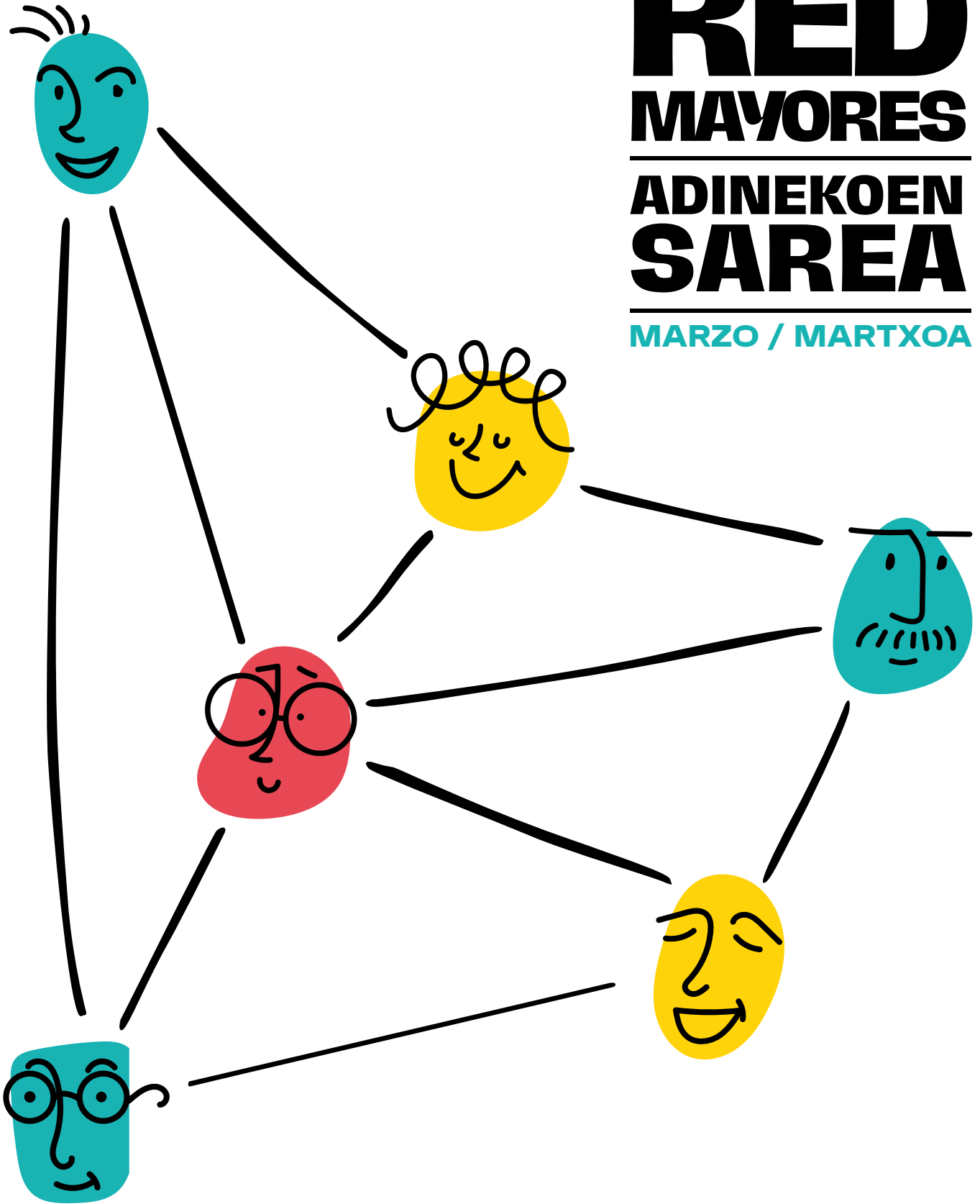


RED MAYORES

ADINEKOEN SAREA

MARZO / MARTXOA



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** - marzo 2025
Iturramako adinekoen sarea - 2025eko martxoa

6

Red de mayores de **Milagrosa** - marzo 2025
Milagrosako adinekoen sarea - 2025eko martxoa

8

Red de mayores del **Casco Viejo** - marzo 2025
Alde Zaharreko adinekoen sarea - 2025eko martxoa

10

Red de mayores del **Ensanche** - marzo 2025
Zabalguneko adinekoen sarea - 2025eko martxoa

12

Red de mayores de la **Txantrea** - marzo 2025
Txantreako adinekoen sarea - 2025eko martxoa

14

Red de mayores de **Sta. María la Real** - marzo 2025
Santa María la Realeko adinekoen sarea - 2025eko martxoa

16

Red de mayores de **Azpilagaña** - marzo 2025
Azpilagañako adinekoen sarea - 2025eko martxoa

18

Actividades **en otros barrios** - marzo 2025
Beste auzo batzuetako jarduerak - 2025eko martxoa

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 atsegina 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 **MAYORES** **SAREA** Iturrama

MARTXOA / MARZO

IBILALDI OSASUNGARRIA MUGIKORTASUN URRIKO PERTSONENDAKO
Martxoak 3, 10, 17, 24 eta 31 (astelehenak)
Antolatzailea: Plaza On, Iruñeko boluntarioen sarea
Ordua eta topagunea: 10:30, San Joan Bosco lokala

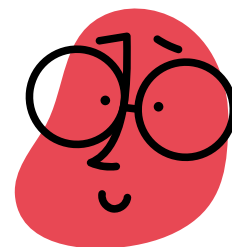
IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA KULTURALAK
• **Martxoak 5, 12, 19 eta 26 (asteazkenak).** Irteera San Frantzisko Asiskoaren parrokiatik 10:30etan
• **Martxoak 7, 14, 21 eta 28 (ostiralak).** Irteera San Juan Bosco lokaletik 10etan
Antolatzailea: Iturrama Gizarte Foroa

IRAKURKETA TALDE EGOKITUA
Martxoak 3, 10, 17, 24 eta 31 (astelehena)
Antolatzailea: Iturrama Gizarte Foroa
Ordua: 10:30- 12:00etara

HITZALDI-SOLASALDIAK
Martxoak 6, 13, 20 eta 27 (ostegunak)
• **03/06 Etxez etxeko laguntzari buruzko informazio-hitzaldia**
• **03/13 Egoitzetako arretari buruzko informazio-hitzaldia**
• **03/20 Norberaren ongizateari buruzko informazio-hitzaldia**
• **03/27 Jarduera fisikoari buruzko gaiak. Vivifrail programa**
Antolatzailea: Iturramako Gizarte Foroa eta "Beti Norbaitekin" programa
Ordua: 10:30 - 12:00

ADINEKOENDAKO TOPAKETA ARRATSALDEAK
Martxoak 26 (asteazkena)
Antolatzailea: Jesusen Bihotzaren parrokia.
Tokia: Jesusen Bihotzaren parrokia
Ordua: 17:30

IRAKURKETA-KLUBA
Martxoak 19 (asteazkena)
Antolatzailea: Iturramako Gizarte Foroa
Ordutegia: 11:30



XAKE TAILERRA
Martxoak 5, 12, 19 eta 26 (asteazkena)
Antolatzailea: Iturrama Gizarte Foroa
Ordua: 16:30-18:00

TOPAKETA SOZIALAK. JOLAS-JARDUERAK
Adinekoendako topagune bat da, taldean jolasteko, elkarrekin hitz egiteko eta entretentzeko jarduerekin.
Martxoak 4, 11, 18 eta 25 (astearteak)
• **03/4 Zentzumeneraginkortasuna**
• **03/11 Aktibatu zure burua**
• **03/18 Beti norbaitekin**
• **03/25 Elkarrekintzan aritzeko taldeko jokoak**
Antolatzailea: Gizarte Foroa eta "Beti Norbaitekin" programa
Ordua: 10:30 - 12:00

EGONGELA ERABILTZeko ORDUTEGIA
(beheko solairu)
Astelehen, astearte, asteazken eta ostegunetan: 16:30etik-20:00 etara

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresiturrama@pamplona.es

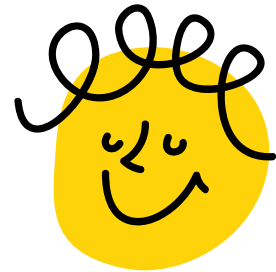
☎ **606 946 735**, 09:00etatik 14:00etara, astearte, ostegun eta ostiraletan, eta **17:00etatik 19:00etara** ostegunetan

🗨 Aurrez aurre asteartean, goizez.

📱 Baita WhatsApppe 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), excepto las excepciones recogidas



PASEO SALUDABLE PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

Lunes 3, 10, 17, 24 y 31 de marzo

Organiza: Plaza on, red de voluntariado municipal

Hora y lugar de salida:

10.30 h desde local San Juan Bosco

PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

Miércoles 5, 12, 19, y 26 de marzo.

Salida desde la parroquia San Francisco de Asís a las 10:30

Viernes 7, 14, 21 y 28 de marzo.

Salida desde el local de San Juan Bosco a las 10

Organiza: Foro Social Iturrama

GRUPO DE LECTURA ADAPTADA

Lunes 3, 10, 17, 24 y 31 de marzo

Organiza: Foro Social Iturrama

Hora: de 10.30 a 12.00 horas

CHARLAS COLOQUIO

Jueves 6, 13, 20 y 27 de marzo

- **6/03 Charla informativa atención a domicilio**
- **13/03 Charla informativa sobre atención residencial**
- **20/03 Charla informativa sobre temas de bienestar personal**
- **27/03 Temas de ejercicio físico. Programa vivifrail**

Organiza: Foro Social Iturrama y Programa Siempre Acompañados

Hora: de 10.30 a 12.00 horas

TARDES DE ENCUENTRO PARA MAYORES

Miércoles, 26 de marzo

Organiza: Parroquia Corazón de Jesús.

Dónde: Parroquia Corazón de Jesús

Hora: 17.30 horas

CLUB DE LECTURA

Miércoles, 19 de marzo

Organiza: Foro Social

Horario: 11.30 horas

TALLER DE AJEDREZ

Miércoles 5, 12, 19, y 26 de marzo

Organiza: Foro Social Iturrama

Hora: de 16.30 a 18.00 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 4, 11, 18 y 25 de marzo

- **4/03 Actividad sensorial**
- **11/03 Actividad activa tu mente**
- **18/03 Siempre acompañados**
- **25/03 Juegos en grupo para interactuar**

Organiza: Foro social y Programa Siempre Acompañados

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

USO SALÓN SOCIAL DE SAN JUAN BOSCO

(planta baja)

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

INSCRIPCIONES

@ redesdemayoresiturrama@pamplona.es

☎ **606 946 735** 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



Iturramako adinekoen sarearen whatsapp komunitatera batu zaitetz

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Iturrama

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

MARTXOA / MARZO

CONVIVE ARRATSALDE- PASAK

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

Ordua: 18:00- 19:00

Antolatzailea: Convive
Larrabide zentroa
Aurrez izena ematea
Convive zentroan edo
948244498 zenbakian

BINGOA

**Martxoak 7, 14, 21 eta
28 (ostiralak)**

Ordua: 18:00 – 19:30

Antolatzailea: Convive
Larrabide zentroa
Ez da beharrezkoa
izena ematea

PINTURAKO SORMEN- LANTEGIA

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

Ordua: 11:00 – 12:30

Antolatzailea: Convive
Larrabide zentroa

ABESBATZA

**Martxoak 5, 12, 19 eta
26 (asteazkenak)**

Ordua: 17:30 – 18:30

Antolatzailea:

Larrabide erretiratuen
elkartea

PUNTU ETA KAKORRATZEKO TAILERRA

**Martxoak 6, 13, 20 eta
27 (ostegunak)**

Ordua: 17:00-18: 00

Erabiltzaile bakoitzak
emango du materiala

Antolatzailea:

Larrabide ikastetxea
elkarrekin

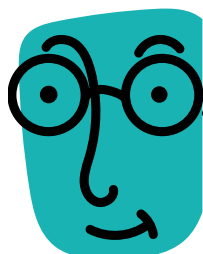
IBILALDI

OSASUNGARRIAK

**Martxoak 5, 12, 19 eta
26 (asteazkenak)**

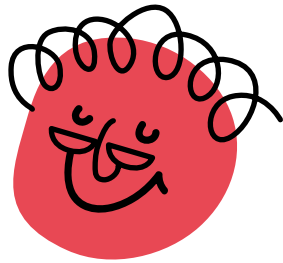
Antolatzailea:

Plaza On, Iruñeko
boluntarioen sarea
Irteera, bi puntutatik:
Convive Larrabide
Zentroa, 11:00etan,
eta Ilargienea Zentro
Komunitarioa, 11:15ean
Orduategia: 11:00 – 12:30



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

4, 11, 18, y 25 de marzo (martes)

Hora: 18:00-19:00

Organiza: Centro convive Larrabide
Inscripción previa en el centro Convive o en el 948244498

BINGO

7, 14, 21 y 28 de marzo (viernes)

Hora: 18:00-19:00

Organiza: Centro convive Larrabide
No necesaria inscripción

TALLER CREATIVO DE PINTURA

4, 11, 18, y 25 de marzo (martes)

Hora: de 11:00 a 12:30

Organiza: Centro convive Larrabide

CORO

5, 12, 19, y 26 de marzo (miércoles)

Hora: 17:30-18:30

Organiza: Asociación de personas jubiladas Larrabide

TALLER DE PUNTO Y GANCHILLO

6, 13, 20, y 27 de marzo (jueves)

Hora: 17:00-18:00

Cada usuaria aportará el material

Organiza: Centro convive Larrabide

PASEO SALUDABLE

5, 12, 19, y 26 de marzo (miércoles)

Organiza: Plaza on, red de voluntariado municipal

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

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es

☎ **606 946 735**, 09:00etatik 14:00etara, astearte, ostegun eta ostiraletan, eta 17:00etatik 19:00etara ostegunetan

📞 Baita WhatsAppez ere

INSCRIPCIONES

@ redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es

☎ **606 946 735** de 9 a 14 horas los martes, jueves y viernes, y de 17 a 19 horas los jueves.

📞 También Whatsapp



Milagrosako adinekoen sarearen whatsapp komunitatera batu zaitetz

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Milagrosa

Aldi Zaharreko
ADINEKOEN RED
SAREA MAYORES
Casco Viejo

MARTXOA / MARZO

**IBILALDI
OSASUNGARRIAK
ETA TEMATIKOAK:**

**Martxoak 3, 10, 17, 24
eta 31 (astelehenak)**

Antolatzailea: Alde Zaharreko adinekoak, Gazteluen Lagunak Elkartea eta Plaza On, Iruñeko boluntarioen sarea

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 Plaza on

BINGOA

Martxoak 6, 13, 20 eta 27 (ostegunak)

Antolatzailea: Convive Estafeta

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

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

**GOIZEKO
KOGNITIBOAK**

Martxoak 4, 11, 18, eta 25 (astearteak)

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

Ordua: 11:30etik 12:30era

Plaza mugatuak.

Aurrez izena eman

behar da Convive

Estafeta zentroan edo 948590141 zenbakian

Antolatzailea: Convive Estafeta Zentroa

**“KULTURA EGITEN”
PROGRAMA:
BALUARTE BISITA**

**Martxoak 12
(asteazkena)**

Ordua: 10:30 Gurutzeko plazan, ONCE postuaren aurrean; 10:55 Baluarteke atean. Plaza mugatuak.

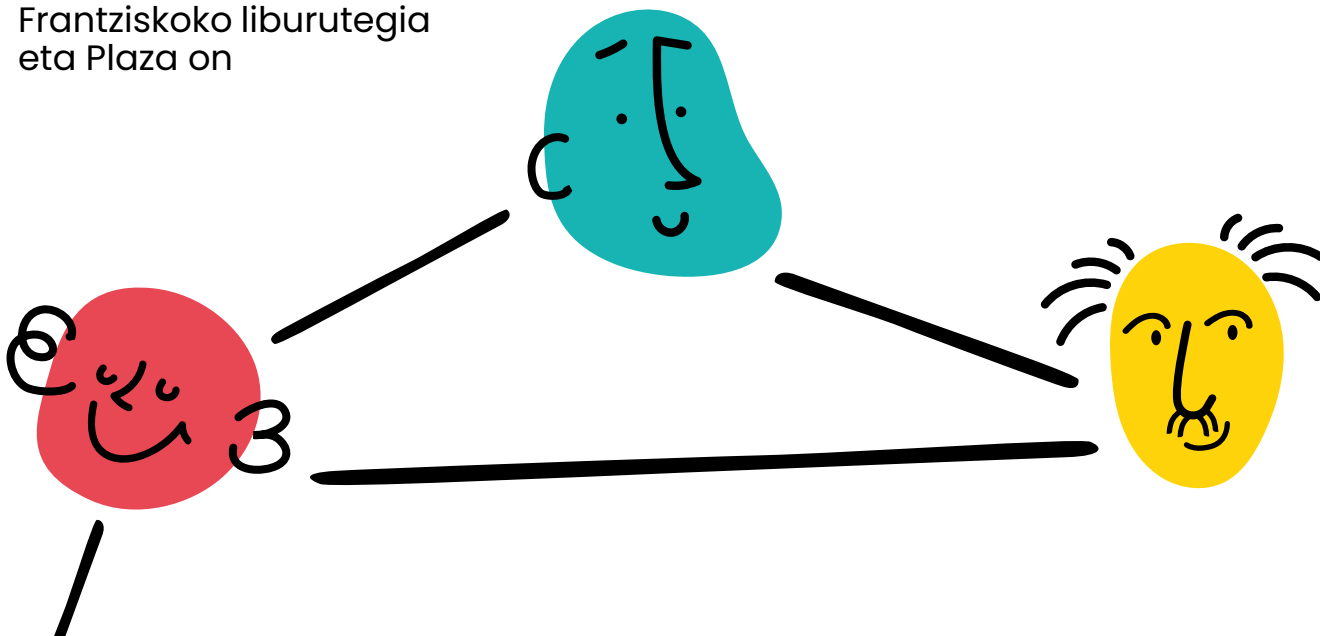
Aurrez izena eman

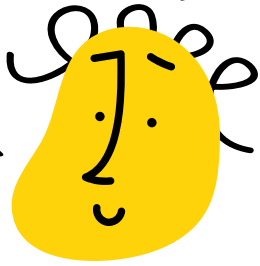
beharra Convive

Estafeta zentroan edo 948590141 telefonoan

Antolatzailea:

Convivencia Estafeta Zentroa





PASEOS SALUDABLES Y TEMÁTICOS:

3, 10, 17, 24 y 31 de marzo (lunes)

Organiza: Mayores del Casco Viejo, Asoc. Amigos de los Castillos y Plaza on, red de voluntariado municipal

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 ó 13-14.

Cita previa en el 948210524 o

biblisfr@navarra.es

Organizan: biblioteca de San Francisco y Plaza on

BINGO

6, 13, 20 y 27 de marzo (jueves)

Organiza: Convive Estafeta

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

Hora: 18:00-20:00
No es necesaria inscripción

MATINALES COGNITIVO

4, 11, 18, y 25 de marzo (martes)

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

Hora: 11:30-12:30
Plazas limitadas.

Necesidad de inscripción previa en el centro convive Estafeta o en el 948590141

Organiza: Centro Convive Estafeta

PROGRAMA "CULTUREANDO": VISITA BALUARTE

12 de marzo (miércoles)

Hora: 10:30 en Plaza de la Cruz, frente a puesto ONCE;

10:55 en la puerta de Baluarte.

Plazas limitadas.

Necesidad de inscripción previa en el Centro Convive Estafeta, o en el

teléfono 948590141

Organiza: Centro Convive Estafeta

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayorescascoviejo@pamplona.es

☎ **610 124 987** zenbakian (astearte, ostegun eta ostiraletan, **09:00etatik 13:30era**, eta asteazkenetan, **17:00etatik 19:00etara**).

📞 Baita WhatsAppez ere

INSCRIPCIONES

@ redesdemayorescascoviejo@pamplona.es

☎ **610 124 987** (los martes, jueves y viernes de **9:00 - 13:30** y los miércoles **17:00 - 19:00**).

📞 También Whatsapp



Alde zaharreko adinekoen sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red del Casco Viejo

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

MARTXOA / MARZO

BINGOA

Martxoak 7, 14, 21 eta 28 (ostiralak)

Antolatzailea: Convive Leyre

Tokia: Convive Leyre Zentroa (Leire k. 17-19, behe)

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

ARRATSALDEKO KOGNITIBOAK

Martxoak 6, 13, 20 eta 27 (ostegunak)

Antolatzailea: Convive Leyre

Tokia: Convive Leyre Zentroa (Leire k. 17-19, behe)

Ordua: 18:00 – 19:00
Ez da beharrezkoa izena ematea

“URAREN MEMORIA” TAILERRA

Martxoak 20 (osteguna)

Non: Convivencia Leyre zentroa (Leire k. 17-19, behe)

Ordua: 18:00etatik 19:00etara
Plaza mugatuak. Aurrez Convive Leyre zentroan izena emateko beharra
Antolatzailea: Iruñerriko Mankomunitatea eta Convivencia Leyre Zentroa

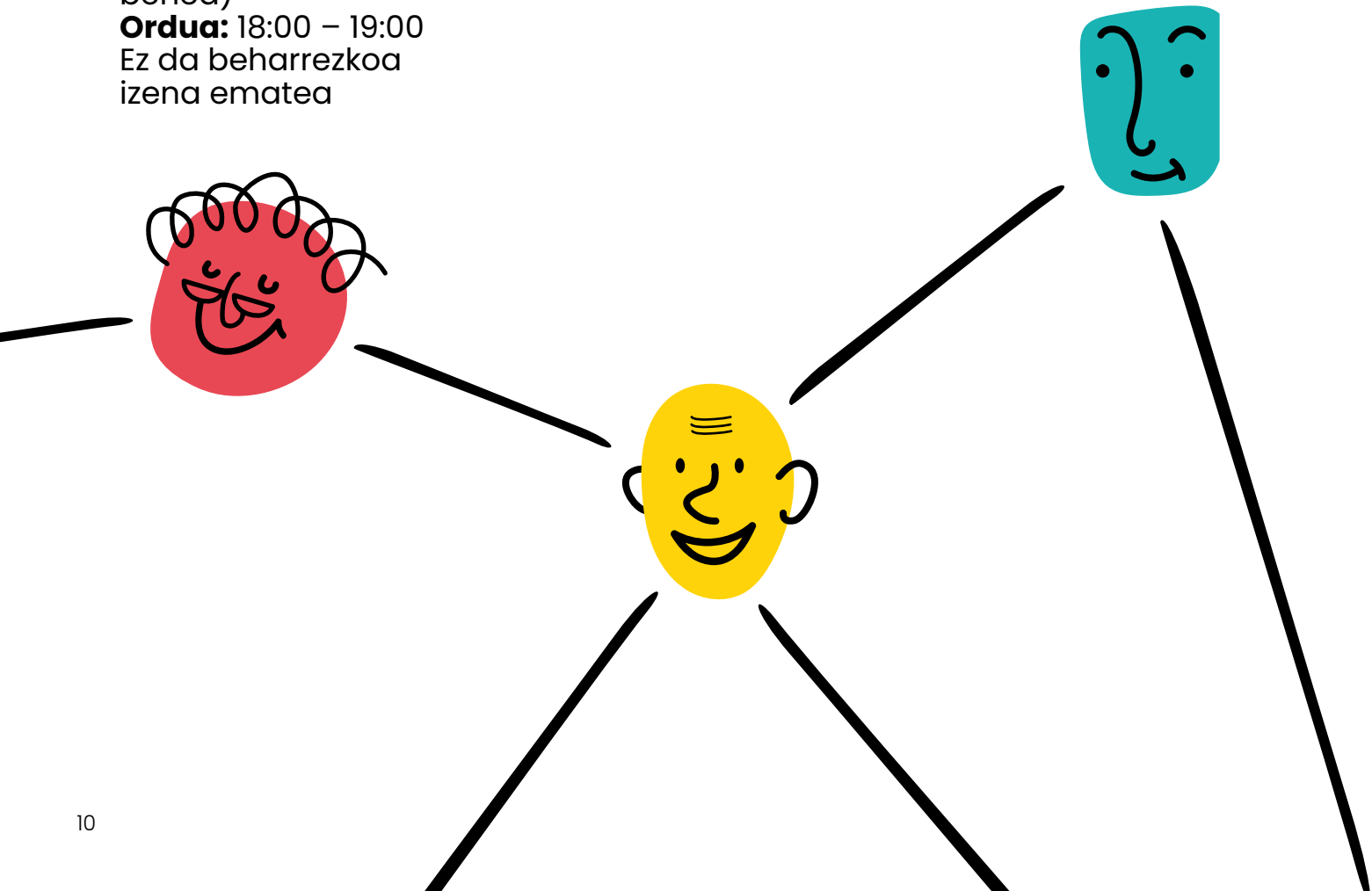
“KULTURA EGITEN” PROGRAMA:

BALUARTE BISITA

Martxoak 12 (asteazkena)

Ordua: 10:30 Gurutzeko plazan, ONCE postuaren aurrean; 10:55 Baluarteke atean. Plaza mugatuak. Aurrez Convive Leyre zentroan izena eman beharra, lekua bete arte.

Antolatzailea: Convivencia Leyre Zentroa





BINGO

**7, 14, 21 y 28 de marzo
(viernes)**

Organiza: Convive
Leyre

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

Hora: 18:00 - 20:00
No es necesaria
inscripción

TARDEO COGNITIVO

**6, 13, 20 y 27 de marzo
(jueves)**

Organiza: Convive
Leyre

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

Hora: 18:00 - 19:00
No es necesaria
inscripción

TALLER "MEMORIA DEL AGUA"

**Día 20 de marzo
(jueves)**

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

Hora: 18:00 a 19:00
Plazas limitadas.

Necesidad de
inscripción previa en el
Centro Convive Leyre
Organiza:
Mancomunidad de
Comarca de Pamplona
y Centro Convive Leyre

PROGRAMA "CULTUREANDO": VISITA BALUARTE

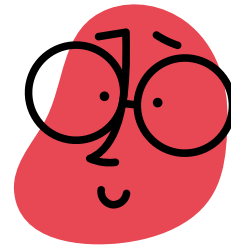
**12 de marzo
(miércoles)**

Hora: 10:30 en Plaza de
la Cruz, frente a puesto
ONCE;

10:55 en la puerta de
Baluarte.

Plazas limitadas.
Necesidad de
inscripción previa en el
Centro Convive Leyre,
hasta completar aforo.

Organiza: Centro
Convive Leyre



IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresensanche@pamplona.es

☎ **610 124 987** zenbakian (astearte, ostegun
eta ostiraletan, **09:00etatik 13:30era**, eta
asteazkenetan, **17:00etatik 19:00etara**).

📞 Baita WhatsApeez ere

INSCRIPCIONES

@ redesdemayoresensanche@pamplona.es

☎ **610 124 987** de **9 a 13:30 horas** los
martes, jueves y viernes, de **17 a 19 horas**
los miércoles.

📞 También Whatsapp



Zabalguneko
adinekoen
sarearen
whatsapp
komunitatera
batu zaitez

Únete a la
comunidad
de whatsapp
de la Red del
Ensanche

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

MARTXOA / MARZO

IBILALDI OSASUNGARRIAK

• **Martxoak 6, 13, 20 eta 27 (ostegunak)**. Maila baxua. Ordua 10:30 – 12:30. Antolatzailea: Plaza On, Iruñeko boluntarioen sarea
• **Martxoak 7, 14, 21 eta 28 (ostiralak)**. Maila ertaina. Ordua 10:00–12:00
Irteera: Salestarrak Zentro Komunitarioa

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:

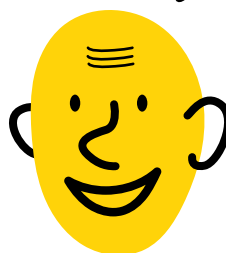
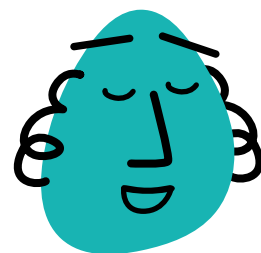
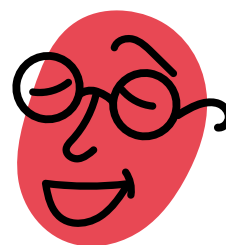
Txantreako Liburutegia eta Plaza On, Iruñeko boluntarioen sarea

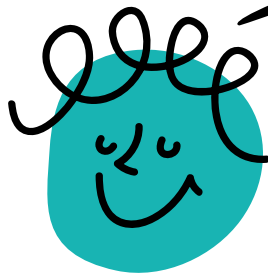
AKTIBATU ZURE BURUA TAILERRA

Martxoaren 10etik apirilaren 2ra (Astelehen eta asteazkenetan)
Ordua: 11:00–12:30
Lekua: San Juan Bosco, 5. Aretoa, hizkuntzak
Antolatzailea: Solera Izena eman behar da

2.0 GIMNASIA

Martxoaren 6tik apirilaren 15ra (Astearte eta ostegunetan)
Ordua: 11:00–11:45
Lekua: San Juan Bosco, 6. aretoa
Antolatzailea: Solera Izena eman behar da





PASEOS SALUDABLES

- **Jueves 6, 13, 20, y 27 de marzo.** Nivel bajo. Hora: 10:30-12:30. Organiza: Plaza on, red de voluntariado municipal
- **Viernes 7, 14, 21 y 28 de marzo.** Hora: 10:00-12:00. Nivel medio. Salida: Centro Comunitario Salesianas

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 Plaza on, red de voluntariado municipal

TALLER ACTIVA TU MENTE:

Del 10 de marzo al 2 de abril (lunes y miércoles)
Hora: 11:00-12:30
Lugar: Centro Comunitario Salesianas, sala 4 audiovisuales
Organiza: Solera
Se requiere inscripción

GIMNASIA 2.0.

Del 6 de marzo al 15 de abril (martes y jueves)
Hora: 11:00-11:45
Lugar: Centro Comunitario Salesianas, sala 6 audiovisuales
Organiza: Solera
Se 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



Txantreako adinekoen sarearen whatsapp komunitatera batu zaitetz

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Txantrea

MARTXOA / MARZO

IRAKURKETA- KLUBA:

Martxoak 12
(asteazkena)

Ordua: 18:30

Antolatzailea: Santa
María la Realeko auzo-
elkartea

ZINEFORUMA

“Cuando Harry
encontró a Sally”
(martxoak 7, ostirala)
eta “uno de los
nuestros” **(martxoak
17, ostirala)**

Ordua: 18:00

Antolatzailea: Santa
María la Realeko auzo-
elkartea

IBILALDI OSASUNGARRIAK

Martxoak 5, 12, 19 eta

26 (asteazkenak)

Ordua: 10:30 – 12:30

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

Irteera: Down
Sindromearen
elkarteen egoitza
(Katalunia etorb. 18,
behea)

GOIZEKO IBILALDIAK

Martxoak 4, 11, 18 eta
25 (astearteak)

Ordua: 10:30 – 12:30

Antolatzailea:

Plaza On, Iruñeko
boluntarioen sarea eta
Santa María la Realeko
auzo-elkartea

Irteera: belaunaldien
arteko lokala
(Mutiloabeiti k. 19)

ZIKLOA: “EZAGUTU ZURE ESKUBIDEAK. KONTSUMO ARAZO BAT DUT, NOLA DEFENDATU DITZAKET NIRE ESKUBIDEAK?”.

Aranzazu Perez
Moriones

Martxoak 11, astearte

Ordua: 17:00-19:00

Antolatzailea: Santa
María la Realeko auzo-
elkartea eta NUP

ZIKLOA: “EZAGUTU ZURE ESKUBIDEAK. ETA EZIN BADUT ERABAKI?”

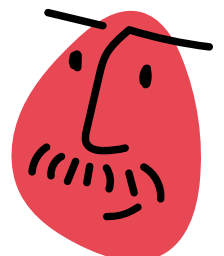
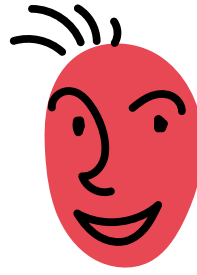
**PREBENTZIO-
NEURRIAK
ETA NEURRI
JURIDIKOAK
ERABAKITZEKO
AHALMENA
BALIATZEKO.**

Cristina Iribarren
Gasca

Martxoak 20,
osteguna

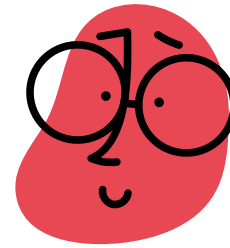
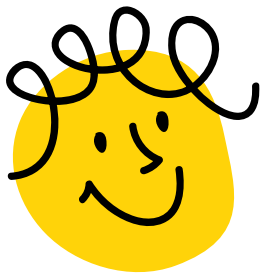
Ordua: 17:00-19:00

Antolatzailea: Santa
María la Realeko
auzo-elkartea eta



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 recogidas.



CLUB DE LECTURA
Miércoles 12 de marzo
Hora: 18:30
Organiza: AAVV Santa María la Real

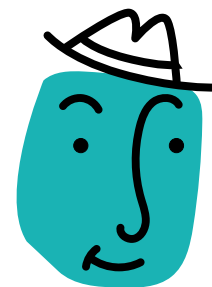
CINEFORUM
“Cuando Harry encontró a Sally”
(viernes 7)
“Uno de los nuestros”
(viernes 21)
Hora: 18:00
Organiza: AAVV Santa María la Real

PASEOS SALUDABLES
Miércoles, 5, 12, 19 y 26 de marzo
Hora: 10:30 a 12:30 h
Organiza: Asociación Síndrome de Down y AAVV Santa María la Real
Salida: Sede de la Asoc. de Síndrome de Down (Av. Cataluña, 18, bajo)

PASEOS MATINALES
Martes 4, 11, 18 y 25 de marzo
Hora: 10:30h a 12:30 h
Organiza: Plaza on, red de voluntariado municipal y AAVV Santa María la Real
Salida: desde el local intergeneracional (c/ Mutilva baja 19)

CICLO “CONOCE TUS DERECHOS. TENGO UN PROBLEMA DE CONSUMO ¿CÓMO DEFIENDO MIS DERECHOS?”.
 Aranzazu Perez Moriones
11 de marzo (martes)
Hora: de 17:00
Organiza: AAVV Santa María la Real y la UPNA

CICLO “CONOCE TUS DERECHOS. ¿Y SI NO PUEDO DECIDIR? MEDIDAS PREVENTIVAS Y MEDIDAS JUDICIALES PARA EL EJERCICIO DE LA CAPACIDAD.
 Cristina Iribarren Gasca
20 de marzo (jueves)
Hora: de 17:00
Organiza: AAVV Santa María la Real y la UPNA



IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es

☎ **610 124 911**

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

📞 Baita WhatsApp ez ere

INSCRIPCIONES

@ redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es

☎ **610 124 911**

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

📞 También Whatsapp

Idatzi **610124911** zenbakira eta zabalpen zerrendara batu zaitez.

Únete a la lista de difusión escribiendo al **610124911**

Azpilagañako **RED** **ADINEKOEN SAREA** **MAYORES** Azpilagaña

MARTXOA / MARZO

IBILALDI OSASUNGARRIAK **Martxoaren 17tik** **aitzina (astelehenero)**

Irteera: 11:00etan
Fiteroko San Raimundo
parrokiatik (Luis
Morondo Urrea kalea)
Izena eman behar da

ADINEKOENTZAKO TOPAGUNEA

Martxoak 4, 11, 18, eta
25 (asteartea)

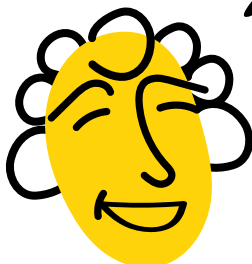
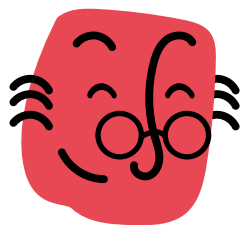
Ordua: 17:30
Lekua: San Raimundo
parrokia
Antolatzailea: San
Raimundo parrokia
Izena eman behar da

ETXEZ ETXEKO LAGUNTZA ZERBITZUARI (EELZ) BURUZKO HITZALDIA

Martxoak 20
Ordua: 11:30
Tokia: Azpilagañako
Zentro Komunitarioa, 6.
aretoa
Antolatzailea:
Arrosadia -
Azpilagañako auzo-
unitatea
Izena eman behar da

ORDAINAGIRI ELEKTRONIKOARI BURUZKO HITZALDIA

Martxoak 27
Ordua: 11:30
Tokia: Azpilagañako
Zentro Komunitarioa, x.
aretoa
Antolatzailea:
Arrosadiko Bulego
Berdea



PASEO SALUDABLE

A partir del 17 de marzo, los lunes

Salida: 11:00h desde la Parroquia San Raimundo de Fitero (c/ Luis Morondo Urra)
Necesaria inscripción

GRUPO DE ENCUENTRO PARA PERSONAS MAYORES

4, 11, 18, y 25 de marzo (martes)

Hora: 17:30

Lugar: Parroquia San Raimundo

Organiza: Parroquia San Raimundo
Requiera inscripción

CHARLA SOBRE EL SERVICIO DE ATENCIÓN A DOMICILIO- SAD

20 de marzo

Hora: 11:30

Lugar: Centro comunitario de Azpilagaña, sala 6

Organiza: Unidad de Barrio de Milagrosa-Azpilagaña
Necesaria inscripción

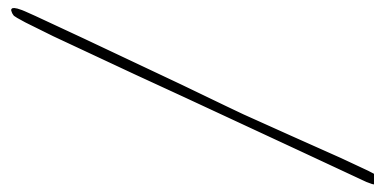
CHARLA SOBRE LA FACTURA ELÉCTRICA

27 de marzo

Hora: 11:30

Lugar: Centro comunitario de Azpilagaña, sala 6

Organiza: Oficina Verde de la Milagrosa
Necesaria inscripción



IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresazpilagana@pamplona.es

☎ **606 946 735** 09:00etatik 14:00etara, astearte, ostegun eta ostiraletan eta, 17:00etatik 19:00etara ostegunetan

📞 Baita WhatsApez ere

INSCRIPCIONES

@ redesdemayoresazpilagana@pamplona.es

☎ **606 946 735** de 9 a 14 horas los martes, jueves y viernes, y de 17 a 19 horas los jueves

📞 También Whatsapp



Azpilagañako adinekoen sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Azpilagaña

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

MARTXOA / MARZO

RED DE MAYORES DE MENDILLORRI

EJERCICIO ADAPTADO

Del 4 de marzo al 29 de abril
(martes)

Hora: 17:00 – 18:00 horas

Local de mayores de Mendillorri

Organiza: Ayto. Pamplona

Inscripciones en el
teléfono 610124911 o en
redesdemayoresmendillorri@
pamplona.es

ERMITAGAÑA - MENDEBALDEA

ORGANÍZATE EN LA NUBE

Del 24 al 28 de marzo

De 17:30-19:30

Lugar: Biblioteca de Navarra (Pº
Antonio Pérez Goyena 3)

Organiza: Biblioteca de Navarra y
Gobierno de Navarra

Requiere inscripción a través de
este enlace
[https://capacitaciondigital.
navarra.es/es/aventura-digital-
presenciales](https://capacitaciondigital.navarra.es/es/aventura-digital-presenciales)

MENDILLORRIKO ADINEKOEN SAREA

EGOKITUTAKO ARIKETA- SAIOA

Martxoak 4 - apirilak 29
(astearteak)

17:00- 18:00

Mendillorriko adinekoen lokala

Antolatzailea: Iruñeko Udala

Izen-emateak: 610124911 telefonoan
eta redesdemayoresmendillorri@
pamplona.es helbide elektronikoan

ERMITAGAÑA - MENDEBALDEA

ANTOLA ZAITEZ HODEIAN

Martxoak 24 – 28

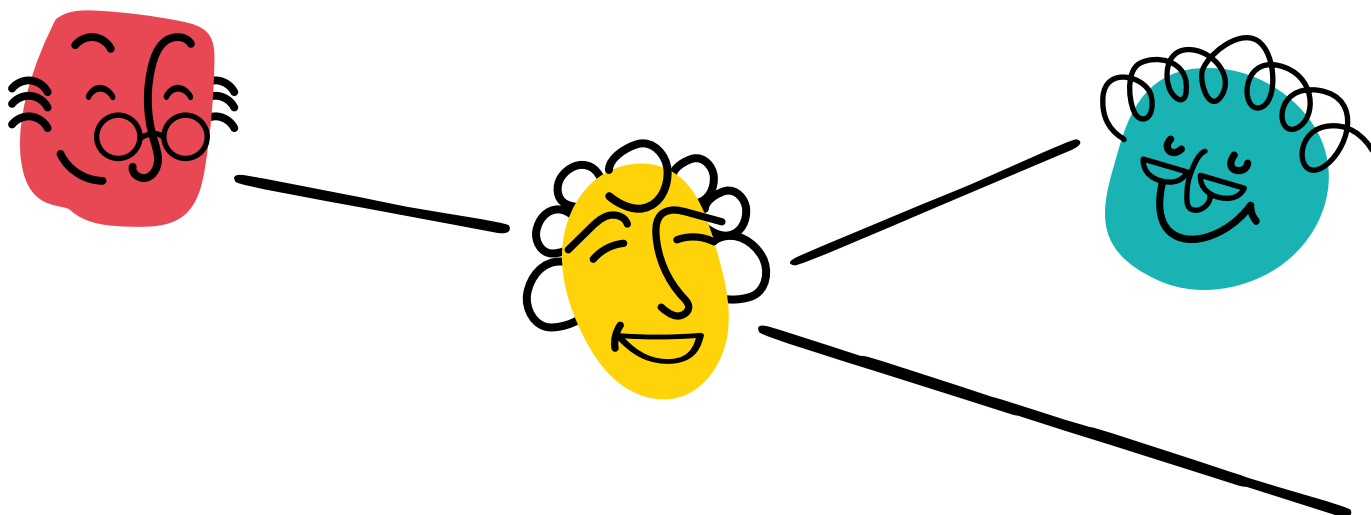
17:30 – 19:30

Tokia: Nafarroako liburutegia
(Antonio Pérez Goyena kalea 3)

Antolatzailea: Nafarroako
Liburutegia eta Nafarroako
Gobernua

Izena eman behar da, esteka
honetan:

[https://capacitaciondigital.navarra.
es/eu/aventura-digital-presenciales](https://capacitaciondigital.navarra.es/eu/aventura-digital-presenciales)





Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala