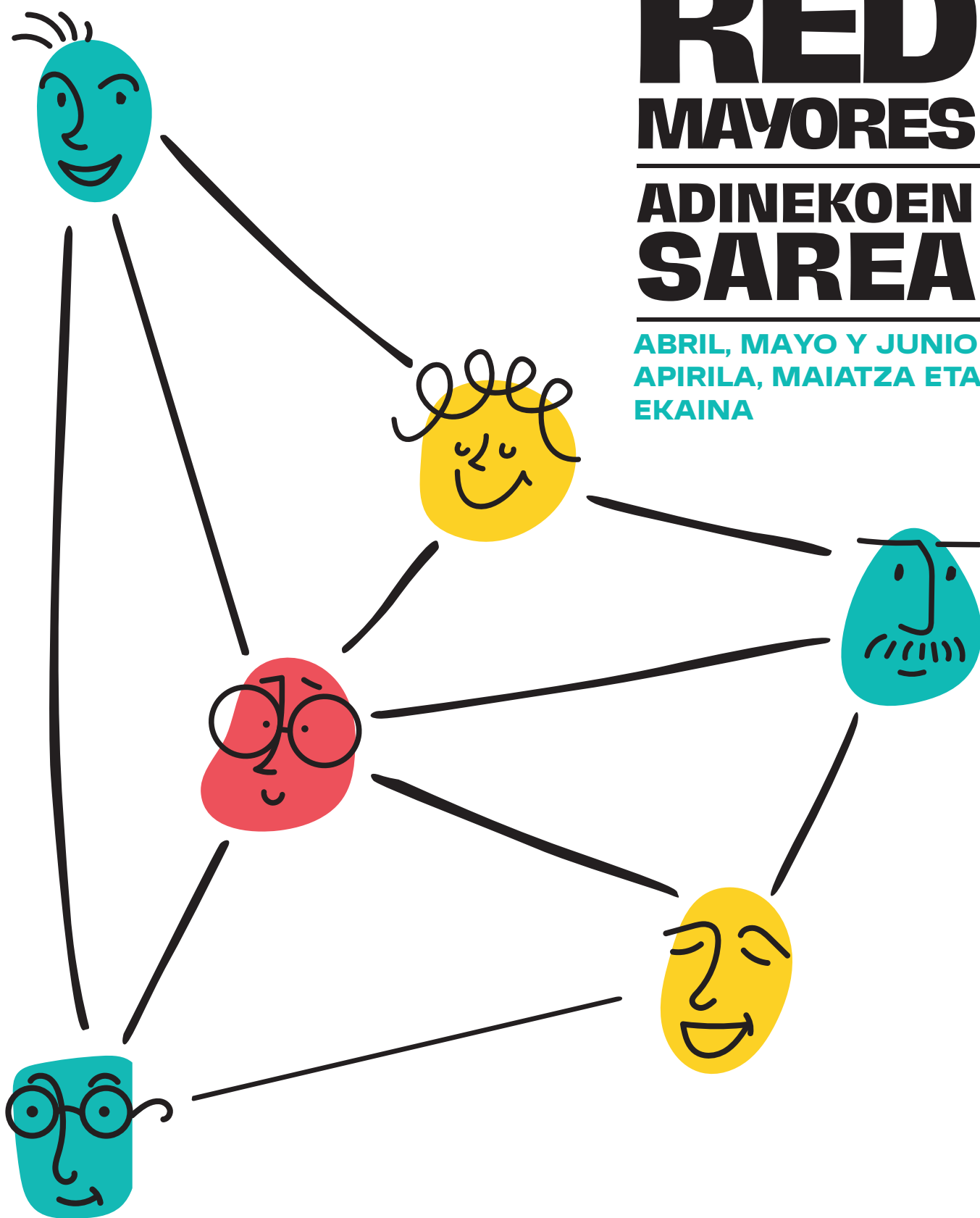


RED MAYORES

ADINEKOEN SAREA

ABRIL, MAYO Y JUNIO
APIRILA, MAIATZA ETA
EKAINA



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** - abril, mayo y junio 2025
Iturramako adinekoen sarea - 2025eko apirila, maiatza eta ekaina

6

Red de mayores de **Milagrosa** - abril, mayo y junio 2025
Arrosadiko adinekoen sarea - 2025eko apirila, maiatza eta ekaina

8

Red de mayores del **Casco Viejo** - abril, mayo y junio 2025
Alde Zaharreko adinekoen sarea - 2025eko apirila, maiatza eta ekaina

10

Red de mayores del **Ensanche** - abril, mayo y junio 2025
Zabalguneko adinekoen sarea - 2025eko apirila, maiatza eta ekaina

12

Red de mayores de la **Txantrea** - abril, mayo y junio 2025
Txantreako adinekoen sarea - 2025eko apirila, maiatza eta ekaina

14

Red de mayores de **Sta. María la Real** - abril, mayo y junio 2025
Santa María la Realeko adinekoen sarea - 2025eko apirila, maiatza eta ekaina

16

Red de mayores de **Azpilagaña** - abril, mayo y junio 2025
Azpilagañako adinekoen sarea - 2025eko apirila, maiatza eta ekaina

18

Red de mayores de **Ermitagaña y Mendebaldea** - abril, mayo y junio 2025
Ermitagañako eta Mendebaldeako adinekoen sarea - 2025eko apirila, maiatza eta ekaina

20

Actividades **en otros barrios** - abril, mayo y junio 2025
Beste auzo batzuetako jarduerak - 2025eko apirila, maiatza eta ekaina

Zer da Adinekoen Sarea?

Adinekoen Sareak, Iruñeko Udalak babestuta, auzoko sare bat sortzea du xede, **errespetua oinarri hartuta 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 atsegin 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

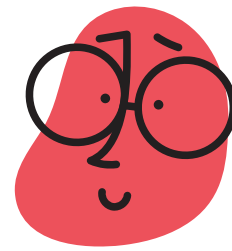


Más info



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

APIRILA, MAIATZA ETA EKAINA
ABRIL, MAYO Y JUNIO



IBILALDI **OSASUNGARRIA** **MUGIKORTASUN** **URRIKO** **PERTSONENDAKO**

Astelehenero

Antolatzailea: Plaza On,
Iruñeko boluntarioen sarea
Ordua eta topagunea: 10:30,
San Joan Bosco lokala

IBILALDI **OSASUNGARRIAK ETA** **KULTURALAK**

- **Asteazkenero.** Irteera San Frantzisko Asiskoaren parrokiatik, 10:30ean
 - **Ostiralero.** 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.

Asteartero: Jarduera sentsozialak, gogamena pizteko jarduerak, "beti norbaitekin, aktiba zaitez" programa, talde-jolasak elkarri eragiteko, etab.
Antolatzailea: Gizarte Foroa eta "Beti Norbaitekin" programa
Ordua: 10:30 – 12:00

IBILALDIA, EUSAKO **IRUÑETIK IBILBIDEA** **Ekainak 6 (ostirala)**

Irteera Gaztelu Plazako kioskotik
Antolatzailea: Padre Ciriano
Izena eman behar da

HITZALDI- **SOLASALDIAK**

Ostegunero: Informazio-hitzaldiak gai hauei buruz: osasuna, norberaren ongizatea, zibersegurtasuna, etab.
Antolatzailea: Iturramako Gizarte Foroa eta Beti Norbaitekin programa
Ordua: 10:30 – 12:00

MUGIKORREKIN **ARGAZKIAK ETA** **BIDEOAK ATERATZEN** **IKASTEKO LANTEGIA**

04/23tik 05/21era
(asteazkenak)
Ordua: 10:30 – 12:00
San Joan Bosco zentroko gizarte-aretoa
Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

BIZITZAREN **ZINEMATEKA**

Maiatzak 28, asteazkena
Ordua: 10:30 – 12:00
San Joan Bosco zentroko gizarte-aretoa
Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

IRAKURKETA TALDE **EGOKITUA**

Astelehenero
Antolatzailea: Iturrama
Gizarte Foroa
Ordua: 10:30-12:00

XAKE TAILERRA

Asteazkenero
Antolatzailea: Iturrama
Gizarte Foroa
Ordua: 16:30-18:00

IRAKURKETA-KLUBA

Hileko hirugarren
asteazkena
Antolatzailea: Iturramako
Gizarte Foroa
Ordutegia: 11:30

ADINEKOENDAKO **TOPAKETA** **ARRATSALDEAK**

Hileko azken asteazkena
Antolatzailea: Jesusen Bihotzaren parrokia.
Tokia: Jesusen Bihotzaren parrokia
Ordua: 17:30

EGONGELA **ERABILTZEKO** **ORDUTEGIA**

(beheko solairua)
Astelehen, astearte,
asteazken eta
ostegunetan: 16:30-18:00

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 WhatsApp ere

Jarduera guztiak San Joan Bosco lokalean egingo dira (San Joan 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

Todos los lunes

Organiza: Plaza on, red de voluntariado municipal

Hora y lugar de salida:

10.30h desde local San Juan Bosco

PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

- **Todos los miércoles.** Salida desde la parroquia San Francisco de Asís a las 10:30
- **Todos los viernes.** Salida desde el local de San Juan Bosco a las 10

Organiza: Foro Social Iturrama

ENCUENTROS SOCIALES. ACTIVIDADES LÚDICAS

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

Todos los martes: Actividad sensorial, actividades para activar la mente, "siempre acompañados, programa actíivate", juegos en grupo para interactuar etc.

Organiza: Foro social y Programa Siempre Acompañados

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

PASEO, RECORRIDO POR LA PAMPLONA DE EUSA

6 de junio (viernes)

Salida desde el kiosko de la Plaza del Castillo

Organiza: Padre Ciriano
Requiere inscripción

CHARLAS COLOQUIO

Todos los jueves: Charlas informativas sobre temas de salud, de bienestar personal, de ciberseguridad etc.

Organiza: Foro Social Iturrama y Programa Siempre Acompañados
Hora: de 10.30 a 12.00 horas

TALLER PARA APRENDER A HACER FOTOS/VIDEOS CON EL MÓVIL

Del 23/04-21/05 (miércoles)

Hora: 10:30-12:00
Salón Social del Centro San Juan Bosco
Organiza: Ayto. Pamplona
Requiere inscripción

GRUPO DE LECTURA ADAPTADA

Todos los lunes

Organiza: Foro Social Iturrama
Hora: de 10.30 a 12.00 horas

CINEMATECA DE LA VIDA

28 de mayo (miércoles)

Hora: 10:30-12:00
Salón Social del Centro San Juan Bosco
Organiza: Ayto Pamplona
Requiere inscripción

CLUB DE LECTURA

Tercer miércoles de mes

Organiza: Foro Social
Horario: 11.30 horas

TALLER DE AJEDREZ

Todos los miércoles

Organiza: Foro Social Iturrama
Hora: de 16.30 a 18.00 horas

TARDES DE ENCUENTRO PARA MAYORES

Último miércoles de mes
Organiza: Parroquia Corazón de Jesús.
Dónde: Parroquia Corazón de Jesús
Hora: 17.30 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



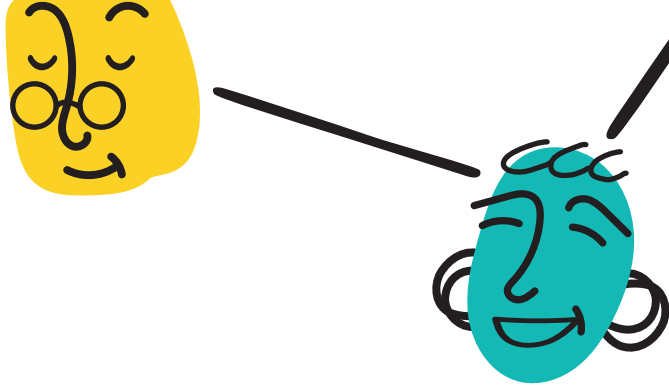
Iturramako adinekoen sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Iturrama

Arrosadiko ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Milagrosa

APIRILA, MAIATZA ETA EKAINA
ABRIL, MAYO Y JUNIO



CONVIVE ARRATSALDE-PASAK

Asteartero

Ordua: 18:00- 19:00

Antolatzailea: Convive

Larrabide zentroa

Aurrez izena eman

behar da

Convive zentroan edo

948244498 zenbakian

BINGOA

Ostiralero

Ordua: 18:00 – 19:30

Antolatzailea: Convive

Larrabide zentroa

Ez da beharrezkoa izena

ematea

PINTURAKO SORMEN-LANTEGIA

Asteartero

Ordua: 11:00 – 12:30

Antolatzailea: Convive

Larrabide zentroa

ABESBATZA

Asteazkenero

Ordua: 17:30 – 18:30

Antolatzailea: Larrabide

erretiratuen elkarte

PUNTU ETA KAKORRATZEKO TAILERRA

Ostegunero

Ordua: 17:00-18: 00

Erabiltzaile bakoitzak bere

materiala eramanen du

Antolatzailea: Convive

Larrabide zentroa

IBILALDI OSASUNGARRIAK

Asteazkenero

Antolatzailea: Plaza On,

Iruñeko boluntarioen sarea

Irteera, bi puntutatik:

Convive Larrabide Zentrotik,

11:00etan, eta Ilargienea

Zentro Komunitariotik,

11:15ean

Ordutegia: 11:00 – 12:30

SAKELAKOAREN OINARRIZKO ERABILERA

05/02-05/30 (ostiralak)

Ordutegia: 10:30 – 12:00

Tokia: Convive Larrabide

Zentroa

Antolatzailea: Iruñeko

Udala

Izena eman behar da

SEGURTASUN OSOA. Zenbait gomendio segurtasunez nabigatu eta mundu digitalean arazorik ez izateko

Maiatzak 12, astelehena

17:00 – 19:00

Tokia: Convive Leyre

Zentroa (Leire k. 17-19,

behea)

Antolatzailea: Iruñeko

Udaltzaingoa

“KULTURA EGITEN” PROGRAMA.

Bisita gidatua

Nafarroako Jauregian

Apirilak 25 (ostirala)

Ordua: 16:50

Nafarroako Jauregiaren

atearen parean, Foruen

monumentuaren aurrean.

Plaza mugatuak.

Aurrez izena eman behar

da Convivencia zentroan

edo 948244498 telefonoan

Antolatzailea: Larrabide

Convivencia Zentroa

“KULTURA EGITEN” PROGRAMA.

Bisita gidatua

Nafarroako

Unibertsitate Publikoan

NUP

Maiatzak 14 (asteazkena)

Ordua: 10:30 Gurutzeko

plazan, ONCE postuaren

aurrean;

10:50 NUPeko atearen

aurrean, Atarrabiako

geltokiaren aurrean

Plaza mugatuak. Aldez

aurretik izena eman behar

da

Convivencia zentroan edo

948244498 telefonoan.

Antolatzailea: Larrabide

Convivencia Zentroa

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es

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

☎ Baita WhatsApppe ere

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

Todos los martes

Hora: 18:00 a 19:00

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

BINGO

Todos los viernes

Hora: 18:00 a 19:00

Organiza: Centro convive Larrabide
No necesaria inscripción

TALLER CREATIVO DE PINTURA

Todos los martes

Hora: de 11:00 a 12:30

Organiza: Centro convive Larrabide

CORO

Todos los miércoles

Hora: 17:30 a 18:30

Organiza: Asociación de personas jubiladas Larrabide

TALLER DE PUNTO Y GANCHILLO

Todos los jueves

Hora: 17:00 a 18:00

Cada usuaria aportará el material

Organiza: Centro convive Larrabide

PASEO SALUDABLE

Todos los 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

USO BÁSICO DEL MÓVIL

2/05 -30/05 (viernes)

Horario: 10:30 a 12:00

Lugar: Centro convive Larrabide

Organiza: Ayto. Pamplona
Necesaria inscripción

SEGURIDAD EN MAYÚSCULAS.

Consejos para navegar de forma segura y evitar problemas en el mundo digital

12 de mayo (lunes)

De 18:00 a 19:00

Dónde: Centro convive

Larrabide- Goroabe
Organiza: Policía Municipal de Pamplona

PROGRAMA "CULTUREANDO".

Visita guiada

Palacio de Navarra
25 de abril (viernes)

Hora: 16:50

Frente a la puerta del Palacio de Navarra delante del monumento a los Fueros. Plazas limitadas. Necesidad de inscripción previa en el Centro Convive o en el teléfono 948244498

Organiza: Centro Convive Larrabide

PROGRAMA "CULTUREANDO"

Visita guiada

Universidad Pública de Navarra UPNA

14 de mayo (miércoles)

Hora: 10:30 en Plaza de la Cruz, frente a puesto ONCE; 10:50 frente a la puerta de la UPNA delante de la parada de la villavesa
Plazas limitadas. Necesidad de inscripción previa en el Centro Convive o en el teléfono 948244498

Organiza: Centro Convive Larrabide



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

Alde Zaharreko ADINEKOEN RED SAREA MAYORES Casco Viejo



**APIRILA, MAIATZA ETA EKAINA
ABRIL, MAYO Y JUNIO**

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA TEMATIKOAK

Astelehenero

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

Tokia: Kondestable Civivoxa

Ordua: 11:00 – 12:00

LAGUNTZA TEKNOLOGIA BERRIEKIN

Teknologiaekin laguntzeko banakako saiok 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

“KULTURA EGITEN” PROGRAMA. Bisita gidatua Nafarroako Jauregian

Apirilak 25 (ostirala)

Ordua: 16:50
Nafarroako Jauregiaren atearen parean, Foruen monumentuaren aurrean. Plaza mugatuak.

Aurrez izena eman behar da Convivencia zentroan edo 948590141 telefonoan

Antolatzailea: Convive Estafeta Zentroa

GOIZ-PASA KOGNITIBOAK

Asteartero

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

BINGOA

Ostegunero

Antolatzailea: Convive Estafeta

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

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

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA (TAM)

04/08 – 05/08 (asteartek eta ostegunak)

Ordua: 10:00 – 12:00
Plazara Zentro Komunitarioa – San Markos 1 aretoa

Antolatzailea: Solera Asistencial
Izena eman behar da

DANTZA EGOKITUA

04/21 – 05/26 (astelehenak)

Ordua: 11:30–12:30

Tokia: Plazara Zentro Komunitarioa – San Markos 1 aretoa

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

“KULTURA EGITEN” PROGRAMA. Bisita gidatua Nafarroako Unibertsitate Publikoan

Maiatzak 14 (asteazkena)

Ordua: 10:30 Gurutzeko plazan, ONCE postuaren aurrean; 10:50 NUPEko atearen aurrean, Atarrabiako geltokiaren aurrean Plaza mugatuak. Aurrez izena eman behar da Convive Estafeta zentroan edo 948590141 telefonoan

Antolatzailea: Convive Estafeta Zentroa

GIMNASTIKA 2.0

**05/12 – 06/04
(astelehenak eta ostegunak)**

Plazara Zentro Komunitarioa – Sintagma plaza aretoa

Ordua: 11:15 – 12:00
Antolatzailea: Solera Asistencial

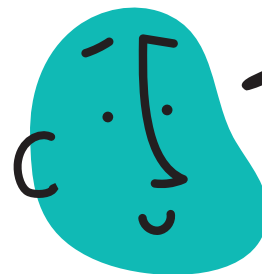
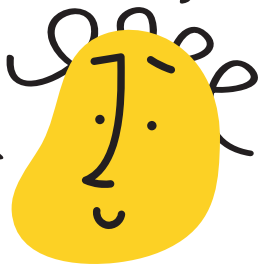
Izena eman behar da

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



PASEOS SALUDABLES Y TEMÁTICOS:

Todos los lunes

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

Dónde: Civivox Condestable
Hora: 11:00 a 12:00

AYUDA CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías en la Biblioteca de San Francisco

Jueves de 12 a 13 o de 13 a 14.
Cita previa en el 948210524 o biblisfr@navarra.es

Organizan: biblioteca de San Francisco y Plaza on

MATINALES COGNITIVO

Todos los martes

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

Hora: 11:30 a 12:30

Plazas limitadas. Necesidad de inscripción previa en el centro convive Estafeta o en el 948590141

Organiza: Centro Convive Estafeta

BINGO

Todos los jueves

Organiza: Convive Estafeta

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

Hora: 18:00 a 20:00

No es necesaria inscripción

BAILE ADAPTADO

Del 21/04-26/05 (lunes)

Hora: 11:30-12:30

Lugar: Plazara, sala San Marcos 1

Organiza: Ayto de Pamplona

Requiere inscripción

TALLER ACTIVA TU MENTE (TAM)

8/4 al 8/05 (martes y jueves)

Hora: 10:00 a 12:00

Plaza San Marcos 1, Plazara

Organiza: Solera asistencial
Requiere inscripción

GIMNASIA 2.0.

12/05-4/06 (lunes y jueves)

Plaza Sintagma, Plazara
11:15 a 12:00

Organiza: Solera asistencial
Requiere inscripción

PROGRAMA "CULTUREANDO".

Visita guiada Palacio de Navarra

25 de abril (viernes)

Hora: 16:50 h

Frente a la puerta del Palacio de Navarra delante del monumento a los Fueros. Plazas limitadas.

Necesidad de inscripción previa en el Centro Convive o en el teléfono 948590141

Organiza: Centro Convive Estafeta

PROGRAMA "CULTUREANDO".

Visita guiada Universidad Pública de Navarra UPNA

14 de mayo (miércoles)

Hora: 10:30 en Plaza de la Cruz, frente a puesto ONCE; 10:50 frente a la puerta de la UPNA delante de la parada de la villavesa
Plazas limitadas.

Necesidad de inscripción previa en el Centro Convive o en el teléfono 948590141

Organiza: Centro Convive Estafeta

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



Batu zaitetz Alde Zaharreko adinekoen sarearen whatsapp komunitatera

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

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

APIRILA, MAIATZA ETA EKAINA
ABRIL, MAYO Y JUNIO



SEGURTASUN OSOA.

Zenbait gomendio segurtasunez nabigatu eta mundu digitalean arazorik ez izateko

Maiatzak 20, asteartea

Ordua: 17:00 – 19:00

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

Antolatzailea: Iruñeko Udaltzaingoa

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA (TAM)

05/07 – 05/30

(asteazkenetan eta ostiraletan)

Ordua: 10:00 – 12:00

Geltoki aretoa (Oliveto Kondearen etorb. 6)

Antolatzailea: Solera Asistencial

Izena eman behar da apirilaren 28a baino lehen

HITZALDIAK MEDIKUEN ELKARGOAN:

• **Apirilaren 9a.**

“Adinkeraren aurka”

• **Maiatzaren 14a.**

“65 urtetik gorakoentzako ariketa fisikoa”

• **Ekainaren 11n.**

“Pentsamendu deformatuak”

Ordua: 16:00

Lekua: Medikuen Elkargoa. Nafarroa Beherea etorbidea 47

Antolatzailea: Pico de Orhi Izena eman behar da

BINGOA

Ostiralero

Antolatzailea: Convive Leyre

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

Ordua: 18:00 – 20:00

Ez da beharrezkoa izena ematea

ZENBAIT IDEIA ETA AHOLKU ERREALISTA JARDUERA FISIKOA EGUNEROKOAN SARTZEKO

Apirilak 1 (asteartea)

Ordua: 10:30

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

Antolatzailea: Kirol eta Gizarte Errezeta

ARRATSALDE-PASA KOGNITIBOAK

Ostegunero

Antolatzailea: Convive Leyre

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

Ordua: 18:00 – 19:00

Ez da beharrezkoa izena ematea

“KULTURA EGITEN”

PROGRAMA. Bisita gidatua Nafarroako Jauregian

Apirilak 25 (ostirala)

Ordua: 16:50

Nafarroako Jauregiaren atearen parean, Foruen monumentuaren aurrean. Plaza mugatuak.

Aurrez izena eman behar da Convive Leyre zentroan edo 948153501 telefonoan

Antolatzailea: Convive Leyre Zentroa

“KULTURA EGITEN”

PROGRAMA. Bisita gidatua Nafarroako Unibertsitate Publikoan NUP

Maiatzak 14 (asteazkena)

Ordua: 10:30 Gurutzeko plazan, ONCE postuaren aurrean;

10:50 NUPeko atearen aurrean, Atarrabiako geltokiaren aurrean Plaza mugatuak.

Aurrez izena eman behar da Convive Leyre zentroan edo 948153501 telefonoan

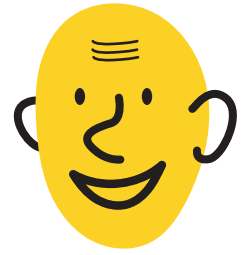
Antolatzailea: Convive Leyre Zentroa

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



SEGURIDAD EN MAYÚSCULAS.

Consejos para navegar de forma segura y evitar problemas en el mundo digital

20 de mayo (martes)

Hora: De 17:00 a 19:00

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

Organiza: Policía Municipal de Pamplona

TALLER ACTIVA TU MENTE (TAM)

7/5 al 30/05 (miércoles y viernes)

Hora: 10:00 a 12:00

Sala multiusos Geltoki (Av. del Conde Oliveto, 6)

Organiza: Solera asistencial
Requiere inscripción hasta el 28 de abril

BINGO

Todos los viernes

Organiza: Convive Leyre

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

Hora: 18:00 a 20:00

No es necesaria inscripción

CONFERENCIAS EN EL COLEGIO DE MÉDICOS:

•**9 de abril.**

“Contra el edadismo”

•**14 de mayo.**

“Ejercicio físico para mayores de 65 años”

•**11 de junio.**

“Pensamientos deformados”

Hora: 18:00

Lugar: Colegio de Médicos. Avenida Baja Navarra 47

Organiza: Pico de Orhi
Requiere inscripción

IDEAS Y CONSEJOS REALISTAS PARA INCORPORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TU DÍA

1 de abril (martes)

Hora: 10:30

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

Organiza: Receta Deportivo Social

TARDEO COGNITIVO

Todos los jueves

Organiza: Convive Leyre

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

Hora: 18:00 a 19:00

No es necesaria inscripción

PROGRAMA “CULTUREANDO”.

Visita guiada Palacio de Navarra

25 de abril (viernes)

Hora: 16:50

Frente a la puerta del Palacio de Navarra delante del monumento a los Fueros. Plazas limitadas.

Necesidad de inscripción previa en el Centro Convive o en el teléfono 948153501

Organiza: Centro Convive Leyre

PROGRAMA “CULTUREANDO”.

Visita guiada Universidad Pública de Navarra UPNA

14 de mayo (miércoles)

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

10:50 frente a la puerta de la UPNA delante de la parada de la villavesa
Plazas limitadas.

Necesidad de inscripción previa en el Centro Convive o en el teléfono 948153501

Organiza: Centro Convive Leyre

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



Batu zaitetz Zabalguneko adinekoen sarearen komunitatera

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red del Ensanche

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

APIRILA, MAIATZA ETA EKAINA
ABRIL, MAYO Y JUNIO



IBILALDI **OSASUNGARRIAK**

Ostegunero. Maila baxua.

Ordua: 10:30 – 12:30.

Antolatzailea: Plaza On,
Iruñeko boluntarioen sarea

Irteera: Salestarrak Zentro
Komunitarioa

LAGUNTZA **TEKNOLOGIKOA** *Teknologiekin* *laguntzeko banakako* *saioak*

Txantreako liburutegian

Ostegunetan

Ordua: 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

TOPAGUNEAK: **DANTZAN** **ERLAZIONATZEN** **GARA.** *Dantzaren bidez* *harremanetan jartzen* *gara*

Apirilak 16 eta 30; maiatzak
7, 14, 21 eta 28; ekainak 4
eta 11 (asteazkenak)

Ordua: 11:00– 12:00

Antolatzailea: “Beti
norbaitekin” programa

Lekua: Salestarrak Zentro
Komunitarioa 2. aretoa
Izena eman behar da

AUTOESTIMUARI **ETA EMOZIOEN** **KUDEAKETARI** **BURUZKO LANTEGIA**

Apirilak 7, 14 eta 28;

maiatzak 5, 12, 19 eta 26;
ekainak 2 (astelehenak)

Ordua: 10:30 – 12:00

Lekua: Salestarrak Zentro
Komunitarioa

Antolatzailea: Beti
Lagunduta programa
Izena eman behar da

SAIOA: HITZ **EGINEN AL DUGU** **ADINKERIAZ?**

Apirilak 10, osteguna

Ordua: 18:00

Tokia: Convive Santesteban
Zentroa (Doneztebe k. 3)

Antolatzailea: Etxekide
eta Convive Santesteban
Zentroa – Auzotegi
erritaratuen elkarte
Izena eman behar da

ZENBAIT IDEIA **ETA GOMENDIO** **ERREALISTA** **JARDUERA FISIKOA** **EGUNEROKOAN** **SARTZEKO**

Maiatzak 7, asteazkena

Ordua: 12:30

Tokia: Txantreako Liburutegi
Publikoa

Antolatzailea: Kirol eta
Gizarte Errezeta
Leku guztiak bete arte

LANTEGIA: BIZKORTU **ZURE ADIMENA** **04/02 – 04/30** **(astelehenak eta** **asteazkenak)**

Ordua: 10:30 – 12:00

Tokia: Irubide Erretiratuen
Kluba (Itza Zendearen kalea
40 bis)

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

EHOZIRI-LANEN **ERAKUSTALDIA**

Maiatzak 2, ostirala

Ordua: 17:00etatik aitzina

Tokia: Irubide Erretiratuen
Kluba (Itza Zendearen kalea
40 bis)

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayorestxantrea@pamplona.es

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

☎ Baita WhatsApeez ere



PASEOS SALUDABLES

Todos los jueves.

Nivel bajo. **Hora:** 10:30 a 12:30.

Organiza: Plaza on, red de voluntariado municipal

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

ESPACIOS DE ENCUENTRO: NOS RELACIONAMOS BAILANDO

16 y 30 de abril; 7, 14, 21 y 28 de mayo; 4 y 11 de junio (miércoles)

Hora: 11:00 a 12:00

Lugar: Centro Comunitario Salesianas (sala 2)

Organiza: Programa Siempre Acompañados
Requiere inscripción

TALLER DE AUTOESTIMA Y GESTIÓN EMOCIONAL

7, 14 y 28 de abril; 5, 12, 19 y 26 de mayo; 2 de junio (lunes)

Hora: 10:30 a 12:00

Lugar: Centro Comunitario Salesianas (sala 6)

Organiza: Programa Siempre Acompañados.
Requiere inscripción

SESIÓN: ¿CHARLAMOS SOBRE EDADISMO?

10 de abril (jueves)

Hora: 18:00

Lugar: Centro Convive Santesteban (C/ Santesteban, 3)

Organiza: Etxekide y Centro Convive Santesteban- Asociación de jubilados y jubiladas Auzotegui)
Requiere inscripción

IDEAS Y CONSEJOS REALISTAS PARA INCORPORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TU DÍA A DÍA

7 de mayo (miércoles)

Hora: 12:30

Lugar: Biblioteca Pública de la Txantrea

Organiza: Receta Deportivo Social

Hasta completar aforo

TALLER ACTIVA TU MENTE

2/04- 30/04 (lunes y miércoles)

Hora: 10:30 a 12:00

Lugar: Asociación de jubilados Club Irubide (C/ de la Cendea de Iza 40 bis)

Organiza: Solera
Se requiere inscripción

EXHIBICIÓN DE ENCAJERAS DE BOLILLOS

2 de mayo, viernes

Hora: A partir de las 17:00

Lugar: Club de jubilados Irubide (C/Cendea de Iza 40)

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 zaituzte

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Txantrea

Santa María
la Realeko
**ADINEKOEN
SAREA** **RED
MAYORES**
Santa María
la Real



**APIRILA, MAIATZA ETA EKAINA
ABRIL, MAYO Y JUNIO**

ZINEFORUMA

04/04- *Taxi drive*

04/19- *Pulp fiction*

05/02- *Mejor, imposible*

05/16- *L.A. Confidential*

06/06- *El hijo de la novia*

06/20- *Ocean's eleven*

Ordua: 18:00

Antolatzailea: Santa María
la Realeko auzo-elkartea

IBILALDI

OSASUNGARRIAK

Asteazkenero

Ordua: 10:30 – 12:30

Antolatzailea: Down

Sindromearen elkartea
eta Santa María la Realeko
auzo-elkartea

Irteera: Down

Sindromearen elkartearen
egoitza (Katalunia etorb. 18,
behea)

GOIZEKO IBILALDIAK

Asteartero

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”**

• **Apirilak 3** -

*‘Desgaitasunaren
Europako txartela’*

Álvaro Caldelas Ruiz

• **Maiatzak 27** -

*“Desgaitasunen bat
dutenak nola aldatu
bizitokiz eta aldaketa
horrek zer ondorio
dituen laguntza-
sarean”*. Natividad Goñi

Urriza

• **Ekainak 3** - *‘Egoitzan
ala etxean? Bizimodu
independentea izateko
eskubidea’*. Leyre Elizari

Urtasun

• **Ekainak 12** - *“Bizitzaren
amaierari buruzko
erabakiak: aurretiatzko
borondateen agiria eta
eutanasia”*. María Luisa

Arcos Vieira

Ordua: 17:00-19:00

Antolatzailea: Santa María
la Realeko auzo-elkartea
eta NUP

DANTZA EGOKITUA

04/24tik 06/19ra

(ostegunak)

Ordua: 10:30 – 11:30

Antolatzailea: Iruñeko
Udala

Izena eman behar da

HITZALDI-

SOLASALDIA:

*Bilatutako bakardadea
eta nahi ez den
bakardadea*

Apirilak 1, asteartea

Ordua: 18:00 – 20:00

Antolatzailea: Santa María
la Realeko auzo-elkartea



IZEN-EMATEAK

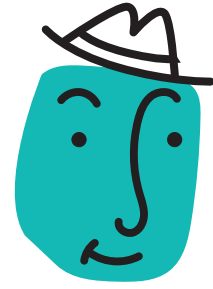
@ redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es

☎ **610 124 911**

📞 Baita WhatsApp ez ere

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

Todas las actividades se harán en el Centro de Sta. María la Real (C/Mutilva baja 19), salvo las excepciones recogidas.



CINEFORUM

04/04- *Taxi drive*

25/04- *Pulp fiction*

02/05- *Mejor, imposible*

16/05- *L.A. Confidential*

06/06- *El hijo de la novia*

20/06- *Ocean's eleven*

Hora: 18:00

Organiza: AAVV Santa María la Real

PASEOS SALUDABLES

Todos los miércoles

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

Todos los martes

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.

• **3 de abril- “La tarjeta europea de discapacidad”.**

Álvaro Caldelas Ruiz

• **27 de mayo- “El cambio de residencia de las personas con discapacidad y sus consecuencias sobre el régimen de los apoyos”.**

Natividad Goñi Urriza

• **3 junio- “¿A la residencia o en el domicilio? El derecho a la vida independiente”.**

Leyre Elizari Urtasun

• **12 junio- “Decisiones sobre el final de la vida: el documento de voluntades anticipadas y la eutanasia”.**

María Luisa Arcos Vieira

Hora: de 17:00

Organiza: AAVV Santa María la Real y la UPNA

BAILE ADAPTADO

Del 24/04-19/06 (jueves)

Hora: 10:30-11:30

Organiza: Ayto de Pamplona

Requiere inscripción

CHARLA- COLOQUIO: La soledad deseada y la soledad no deseada

1 de abril (martes)

Hora: 18:00-20:00

Organiza: AAVV Santa María la Real



INSCRIPCIONES

@ redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es

☎ [610 124 911](tel:610124911)

📱 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

APIRILA, MAIATZA ETA EKAINA
ABRIL, MAYO Y JUNIO



IBILALDI **OSASUNGARRIAK**

Astelehenero

Maila baxua

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

ADINEKOENDAKO **TOPAGUNEA** **ASTEARTERO**

Ordua: 17:30

Lekua: San Raimundo
parrokia

Antolatzailea: San
Raimundo parrokia
Izena eman behar da

LAGUNTZA **TEKNOLOGIKOA**

Teknologiekin laguntzeko **banakako saioak**

Azpilagañako bizilagunen
elkartaren lokalean

Asteazkenetan: 11:15- 12:15
Ezinbestekoa da aurrez
hitzordua eskatzea:
948 42 04 93

redesdemayores
azpilagana@pamplona.es

Antolatzailea:

Azpilagañako auzo -
elkartea eta Plaza On,
Iruñeko boluntarioen sarea

DANTZA EGOKITUA **04/24tik 06/19ra** **(ostegunak)**

Ordua: 12:00 – 13:00

Tokia: Azpilagañako Zentro
Komunitarioa, 7. aretoa

Antolatzailea: Iruñeko
Udala

Izena eman behar da

HITZALDIAK

Apirilak 28 -

“Bizkarrerako zainketak
adinekoendako”

Maiatzak 19 - “Erorikoak
prebenitzea ariketa
fisikoaren bidez”

Tokia: Azpilagañako
Osasun Etxea

Ordua: 11:30

Antolatzailea: Kirol eta
Gizarte Errezeta eta
Azpilagañako Osasun Etxea
Leku guztiak bete arte

LANTEGIA: **AURRETIAZKO** **BORONDATEEN** **AGIRIA**

Apirilak 9, asteazkena

Ordua: 12:00

Tokia: Azpilagañako
Osasun Etxea

Antolatzailea:

Azpilagañako Osasun Etxea
Osasun etxean eman behar
da izena

SEGURTASUN OSOA.

Zenbait gomendio
segurtasunez nabigatu
eta mundu digitalean
arazorik ez izateko

Maiatzak 20, asteartea

Ordua: 10:30

Tokia: Azpilagañako Zentro
Komunitarioa, 4. aretoa

Antolatzailea: Iruñeko
Udaltzaingoa

FISIOTERAPIA **LANTEGIA FAMILIA** **ZAINZAILA ENTZAT**

Eguna eta ordua:

zehazteke, baina
maiatzaren amaieran segur
aski. 3 saio.

Mendekotasuna duten
pertsonek zaintzen
dituzten senideei zuzentzen
zaie, bereziki zaintzaile
nagusien rola betetzen
duen pertsonari.

Lekua: Azpilagañako
Osasun Zentroa

Antolatzailea: ADACEN eta
Osasun Zentroa
Izena eman behar da

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresazpilagana@pamplona.es

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

☎ Baita WhatsApppe ere



PASEO SALUDABLE

Todos los lunes

Nivel bajo

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

GRUPO DE ENCUENTRO PARA PERSONAS MAYORES

Todos los martes

Hora: 17:30

Lugar: Parroquia San Raimundo

Organiza: Parroquia San Raimundo
Requiera inscripción

AUXILIO TECNOLÓGICO

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías

en el local de la AAVV de Azpilagaña, de 11:15- 12:15, **miércoles**

Imprescindible cita previa: 948 42 04 93

o redesdemayores azpilagana@pamplona.es

Organiza: AAVV Azpilagaña y Plaza on, red de voluntariado municipal

BAILE ADAPTADO

Del 24/04-19/06 (jueves)

Hora: 12:00-13:00

Lugar: Centro comunitario de Azpilagaña, sala 7

Organiza: Ayto de Pamplona
Requiere inscripción

CHARLAS

28 de abril – “Los cuidados de la espalda en personas mayores”

19 de mayo– “Prevención de caídas desde el ejercicio”

Lugar: Centro de Salud de Azpilagaña

Hora: 11:30

Organiza: Receta deportivo social y Centro de Salud de Azpilagaña
Hasta completar aforo

TALLER SOBRE EL DOCUMENTO DE VOLUNTADES ANTICIPADAS

9 de abril (miércoles)

Hora: 12:00

Dónde: Centro de salud de Azpilagaña

Organiza: Centro de salud de Azpilagaña. Inscripción en el Centro de Salud

SEGURIDAD EN MAYÚSCULAS.

Consejos para navegar de forma segura y evitar problemas en el mundo digital

20 de mayo (martes)

Hora: 10:30

Dónde: Centro comunitario de Azpilagaña, sala 4

Organiza: Policía Municipal de Pamplona

TALLER DE FISIOTERAPIA PARA FAMILIAS CUIDADORAS

Fecha y hora: a determinar, pero se prevé finales de mayo. 3 sesiones

Se dirige a familiares cuidadoras de personas con dependencia, especialmente a la

persona que ejerce el rol de cuidadora principal

Lugar: Centro de Salud de Azpilagaña

Organiza: ADACEN y Centro de Salud
Requiere inscripción

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 zaituz

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Azpilagaña

Ermitagañako eta Mendebaldeako
RED
ADINEKOEN MAYORES
SAREA Ermitagaña y Mendebaldea



APIRILA, MAIATZA ETA EKAINA
ABRIL, MAYO Y JUNIO

SAKELAKOAREN
OINARRIZKO
ERABILERA

05/06, 05/13, 05/27, 06/03

Ordua: 10:30 - 12:00

Tokia: Ermitagañako Zentro Komunitarioa, 5. aretoa

Antolatzailea: Iruñeko Udala

SEGURTASUN OSOA.
Zenbait gomendio
segurtasunez nabigatu
eta mundu digitalean
arazorik ez izateko

Maiatzak 19

Ordua: 11:00

Tokia: Ermitagañako Zentro Komunitarioa, 5. aretoa

Antolatzailea: Iruñeko Udaltzaingoa
Izena eman behar da

TREBAKUNTZA
DIGITALERAKO
IKASTAROAK
NAFARROAKO
LIBURUTEGIAN

• **Oinarrizko gaitasun digitalak.**

05/05etik 05/09ra

9:30 - 13:30

• **Administrazio elektronikoa.**

05/19tik 05/23ra

17:30 - 19:30

• **Adimen Artifiziala zure egunerokoan.**

06/02tik 06/06ra

9:30 - 13:30

• **Antola zaitez hodeian.**

06/09tik 06/13ra

17:30 - 19:30

• **Oinarrizko gaitasun digitalak.**

06/23tik 06/27ra

9:30 - 13:30

Antolatzaileak: Nafarroako Gobernua eta Nafarroako Liburutegia.

Izena emateko: <https://capacitaciondigital.navarra.es/eu/aventura-digital-presenciales>

ENERGIA
KOMUNITATEA
AUZOARI
AURKEZTEKO
JARDUNALDIA

Apirilak 3

Ordua: 18:30

Tokia: Nafarroako Liburutegia, 1. solairuko aretoa

Antolatzailea: Iruñeko Udala

NAFARROAKO
LIBURUTEGIAREN
PROGRAMAZIO OSOA:

Proiektzioak, hitzaldiak, etab.
<https://www.bibliotecaspublicas.es/eu/Bibliotecas/navarra/Actividades/Agenda.html>



IZEN-EMATEAK

redesdemayoresermitaganaymendebaldea@pamplona.es

610124898 09:00etatik 14:00etara astearte, ostegun eta ostiraletan, eta 17:00etatik 19:00etara ostegunetan.

Baita WhatsApez ere



USO BÁSICO DEL MÓVIL

6/05, 13/05, 27/05, 3/06

Hora: 10:30- 12:00

Dónde: Centro comunitario Ermitagaña 42, sala 5

Organiza: Ayto. Pamplona

SEGURIDAD EN MAYÚSCULAS.

Consejos para navegar de forma segura y evitar problemas en el mundo digital

19 de mayo

Hora: 11:00

Dónde: Centro comunitario Ermitagaña 42, sala 5

Organiza: Policía Municipal de Pamplona
Requiere inscripción

CURSOS DE CAPACITACIÓN DIGITAL EN LA BIBLIOTECA DE NAVARRA

- **Competencias digitales básicas.** **5/05-9/05.** 9:30-13:30
- **Administración electrónica.** **19/05-23/05.** 17:30-19:30
- **La Inteligencia Artificial en tu día a día.** **02/06-06/06.** 9:30-13:30
- **Organízate en la nube.** **09/06-13/06.** 17:30-19:30
- **Competencias digitales básicas.** **23/06-27/06.** 9:30-13:30

Organizan: Gobierno de Navarra y Biblioteca de Navarra

Inscripciones en: <https://capacitaciondigital.navarra.es/es/aventura-digital-presenciales>

PRESENTACIÓN AL BARRIO DE LA COMUNIDAD ENERGÉTICA

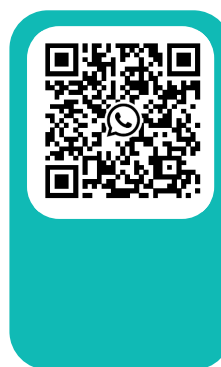
3 de abril

Hora: 18:30

Lugar: Biblioteca de Navarra, sala de planta 1
Organiza: Ayto Pamplona

RESTO DE PROGRAMACIÓN DE LA BIBLIOTECA DE NAVARRA:

Proyecciones, charlas etc.
<https://www.bibliotecaspublicas.es/navarra/Actividades/Agenda.html>



Ermitagañako eta Mendebaldeko sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez!

Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Ermitagaña y Mendebaldea



INSCRIPCIONES

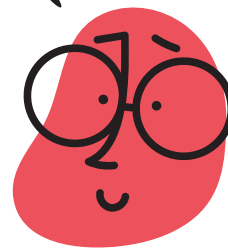
@ redesdemayoresermitaganaymendebaldea@pamplona.es

☎ **610124898** de **9 a 14** horas los martes, jueves y viernes, y de **17 a 19** horas los jueves

📞 También Whatsapp

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

APIRILA, MAIATZA ETA EKAINA
ABRIL, MAYO Y JUNIO



MENDILLORRIKO **ADINEKOEN SAREA** **ORAINA BIZITZEKO** **ARTEA**

05/13tik 06/10era
(astearteak)

Ordua: 17:00 – 18:30

Mendillorriko adinekoen
lokala (Altzuza kontzejuaren
kalea 12, beheko solairua)

Antolatzailea: Iruñeko
Udala

Izen-emateak:

610124911 telefonoan eta
redesdemayores
mendillorri@pamplona.es
helbide elektronikoan

LEZKAIRU **BIZKAR OSASUNTSUA** **04/21etik 05/26ra** **(astelehenak)**

10:00 – 11:00

Tokia: Lezkairuko Zentro
Komunitarioa (Lezkairuko
Zaldua kalea 1)

Antolatzailea: Iruñeko
Udala

Izena eman behar da
redesdemayores
santamarialareal@
pamplona.es helbidean
edo 610124911 telefonoan

ETXABAKOITZ **ORAINA BIZITZEKO** **ARTEA**

04/28tik 05/19ra
(astelehenak)

Ordua: 17:30 – 19:00

Etxabakoitzko adinekoen
lokala

Antolatzailea: Iruñeko
Udala

Izen-emateak: 610124898
telefonoan edo mayores@
pamplona.es helbide
elektronikoan

ARROTXAPEA **NAHI EZ DEN** **BAKARDADEA** **LANTZEKO AHOLKUAK**

Maiatzaren 6an, 13an eta
20an (astearteak)

10:30-12:30

Tokia: Arrotxapeko "Arga"
udal-apartamentuak
(Iturriotzaga plaza 7, 5.
solairua)

Antolatzailea: Iruñeko
Udala

Izen-emateakmayores@
pamplona.es helbidean

SANDUZELAI: **SAKELAKOAREN** **OINARRIZKO** **ERABILERA**

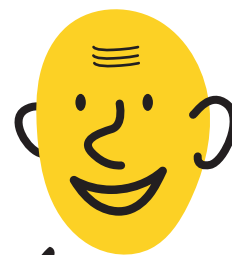
05/08tik 06/05era
(ostegunak)

Ordua: 10:30 – 12:00

Convive Sanduzelai Zentroa
(Sanduzelaiko etorb. 79)

Antolatzailea: Iruñeko
Udala

Izen-emateak, mayores@
pamplona.es helbidean





RED DE MAYORES DE MENDILLORRI

EL ARTE DE VIVIR EL PRESENTE

Del 13/05-10-06 (martes)

Hora: 17:00 – 18:30 horas

Local de mayores de Mendillorri c/Concejo de Alzuza 12, planta baja

Organiza: Ayto. Pamplona
Inscripciones en el teléfono 610124911 o en redesdemayoresmendillorri@pamplona.es

LEZKAIRU ESPALDA SANA

Del 21/04 -26/05 (lunes)

De 10:00-11:00

Lugar: Centro comunitario de Lezkairu (C/Soto de Lezkairu 1)

Organiza: Ayto Pamplona
Requiere inscripción a través de redesdemayores.santamarialareal@pamplona.es o 610124911

ETXABAKOITZ EL ARTE DE VIVIR EL PRESENTE

Del 28/04-19/05 (lunes)

Hora: 17:30 – 19:00 horas

Local de mayores de Etxabakoitz

Organiza: Ayto. Pamplona
Inscripciones en el teléfono 610124898 o en mayores@pamplona.es

ROCHAPEA CONSEJOS PARA TRABAJAR LA SOLEDAD NO DESEADA

6, 13 y 20 de mayo (martes)

10:30-12:30

Lugar: Apartamentos municipales "Arga" de la Rochapea (Plaza Iturriotzaga 7, 5º planta)

Organiza: Ayto. Pamplona
Inscripciones en mayores@pamplona.es

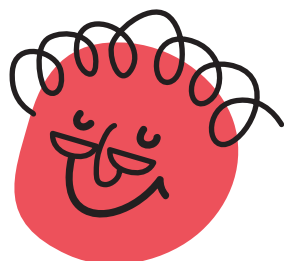
SAN JORGE USO BÁSICO DEL MÓVIL

5/05-2/06 (lunes)

Hora: 10:30-12:00

Centro Convive San Jorge (Avda. San Jorge 79)

Organiza: Ayto. Pamplona
Inscripciones en mayores@pamplona.es





Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala