

RED MAYORES ADINEKOEN SAREA

VERANO 2025
2025EKO UDA



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

Redes de mayores de
Milagrosa, Casco Viejo y Ensanche -
verano 2025
Milagrosako, Alde Zaharreko eta
Zabalguneko adinekoen sareak
-2025eko uda

8

Red de mayores de la
Txantrea - verano 2025
Txantreako adinekoen sarea -
2025eko uda



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 beha-
rrez 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 ADINEKOEN RED SAREA MAYORES Iturrama

VERANO 2025 · 2025EKO UDA



IBILALDI OSASUNGARRIA MUGIKORTASUN URRIKO PERTSONENDAKO

Ekainaren 30etik

astelehenero (San Ferminetan izan ezik).

Antolatzailea: Plaza On, Iruñeko boluntarioen sarea

Ordua eta topagunea: 10:30, San Joan Bosco lokala
Aldez aurretik izena eman behar da 948 420 493 telefonora deituz edo plazaon@pamplona.es helbidera mezu bat bidaliz.

TOPAKETA SOZIALAK. JOLAS- JARDUERAK

Auzoko adinekoen arteko topagunea da, giro eroso eta atseginean harremanak izateko.

Uda honetan astearteetan elkartuko gara hitz egiteko, partekatzeko, elkarri eragiteko eta hainbat jarduera egiteko: memoriaren estimulazioa, erlaxazioa, mahai-jokoak, etab.

Antolatzailea: Gizarte Foroa eta "Beti Norbaitekin" programa

Eguna: asteartero uztailaren 22tik aurrera

Ordua: 10:30 – 12:00

IKASTURTE AMAIERAKO JAIA

Lehen sei hileko honetako jarduerak amaitzeko jai-saioa. San Joan eguna aprobetxatuko dugu udako solstizioa musikarekin eta zozketekin ospatzeko.

Antolatzailea: Foro soziala eta "Beti Norbaitekin" programa

Ekainak 24

Ordua: 10:30–11:30

SANFERMINAK OSPAZTEA ITURRAMAN

Bingo musikatua, Soleraren eskutik

Uztailak 1

Ordua: 10:30

San Joan Bosco zentroko gizarte-aretoa

Antolatzailea: Iturramako Adinekoen Sarea

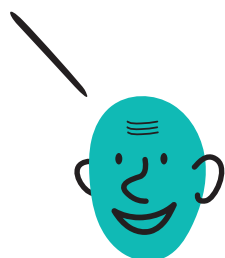
MUGIKORTASUN URRIKO PERTSONENDAKO GIMNASTIKA

Abuztua: 7, 14, 21, 24 eta 28

Ordua: 10:30 – 11:30

Antolatzailea:

"Beti Norbaitekin" programa
Izena eman behar da



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.

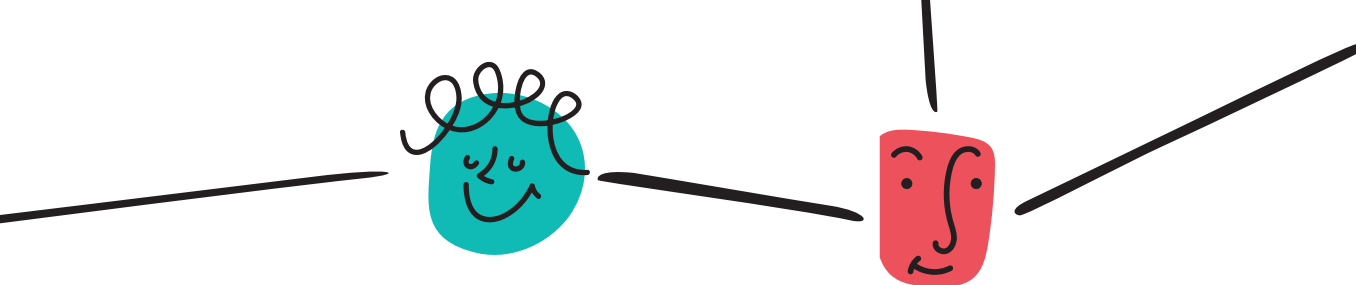
IZEN-EMATEAK

@ 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



PASEO SALUDABLE PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

**Todos los lunes a partir
del 30 de junio** (excepto
San Fermin)

Organiza: Plaza on, red
de voluntariado municipal

Hora y lugar de salida:
10:00h desde local
San Juan Bosco
Previa inscripción llamando
al 948 420 493 o mandando
un correo a:
plazaon@pamplona.es

ENCUENTROS SOCIALES. ACTIVIDADES LÚDICAS

Se trata de un espacio
de encuentro entre las
personas mayores del
barrio donde poder
relacionarse en un
ambiente confortable
y ameno.
Este verano nos juntaremos
los martes para hablar,
compartir, interactuar
y realizar diferentes
actividades: estimulación
de la memoria, relajación,
juegos de mesa, etc.

**Todos los martes a partir
del 22 de julio**

Organiza: Foro social
y Programa Siempre
Acompañados

Hora: 10:30-12:00

FIESTA DE FIN DE CURSO

Sesión festiva para
finalizar las actividades
de este primer semestre.
Aprovecharemos la
festividad de San Juan
para celebrar el solsticio
de verano con música
y sorteos.

Organiza: Foro social
y Programa Siempre
Acompañados

24 de junio

Hora: 10:30-11:30

CELEBRACIÓN DE SAN FERMIN EN ITURRAMA

Bingo musical con Solera

1 de julio

Hora: 10:30

Salón social de San
Juan Bosco

Organiza: Red de
mayores de Iturrama

GIMNASIA PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

Agosto: 7, 14, 21, 24 y 28

Hora: 10:30-11:30

Organiza: Programa
Siempre Acompañados
Requiere inscripción



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
Alde Zaharreko
Zabalguneke

ADINEKOEN
SAREA

RED
MAYORES

Milagrosa
Casco Viejo
Ensanche

VERANO 2025 · 2025EKO UDA

**BISITA NAFARROAKO
ARTXIBO
GARAIDIDERA**

Abuztuak 14, osteguna

Ordua: 12:00

Topagunea: Bi aukera:

- 11:15ean Gurutzeko Plazan, ONCeren postuaren aurrean
- 11:55ean Nafarroako

Artxibo Garaikidearen atean
Eman izena 606 946 735
(Milagrosa) edo 610 124 987
(Alde Zaharra) telefonoetan,
edo aurrez aurre Convive
Leyre zentroan

Antolatzailea: Convive
zentroak: Alde Zaharra,
Zabalgunea eta Arrosadia

**IBILALDI
OSASUNGARRIA
ETA BISITA SAN
FERMIN! ESPAZIORA**

Maila ertaineko ibilbidea

Abuztuak 6, asteazkena

Ordua eta topagunea:

Medikuen elkargoko ate
nagusian, 10:00etan
Eman izena 606 946 735
(Milagrosa) edo 610 124 987
(Alde Zaharra) telefonoetan,
edo aurrez aurre Convive
Leyre zentroan

Antolatzailea: Convive
zentroak: Alde Zaharra,
Zabalgunea eta Milagrosa

**"HANDIAK
MUGIMENDUAN"
LANTEGIA**

Mugikortasun jasangarriari
buruzko lantegia,
adinekoentzat. Esperientzia
dibertigarri eta parte-
hartzaile honetan
mugikortasunaren
iragana, oraina eta
etorkizuna ezagutuko
ditugu, eta hausnartu
eginen dugu gutako
bakoitzak zer ekarpen egin
dezakeen mugikortasuna
osagungarriagoa,
seguruagoa eta
jasangarriagoa izan dadin.
Bizipenetan oinarritutako
jarduera praktikoak eginen
dira Iruñean barna.

Abuztuak 27, asteazkena

Ordua: 11:00

Tokia: Convive
Leyre zentroa

Eman izena 606 946 735
(Milagrosa) edo 610 124 987
(Alde Zaharra) telefonoetan,
edo aurrez aurre Convive
Leyre zentroan

Antolatzailea: Convive
zentroak: Alde Zaharra,
Zabalgunea eta Milagrosa

**LANTEGIA:
GOGAMEN
AKTIBOA UDAN**

**Abuztuak 5, 12, 19 eta
26 (astearteak)**

Ordua: 11:30 – 12:30

Leku-kopuru mugatua.
Izena eman behar da
610 124 987 telefonoan

Antolatzailea: Convive
Leyre zentroa

**IBILALDI
OSASUNGARRIAK
ETA TEMATIKOAK**

Ekainaren 30etik

Aastelehenero (San
Ferminetan izan ezik).

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

Tokia: Kondestable Civivoxa

Ordua: 10:00–11:00

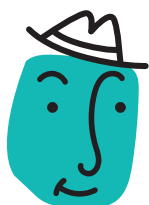
Aldez aurretik izena eman
behar da 948 420 493
telefonora deituz edo
plazaon@pamplona.es
helbidera mezu bat bidaliz.

**SANFERMINETAKO
PINTXO IBILALDIA**

Uztailaren 3an Merindades
plazatik (Avda. Karlos III.a 31)

Ordua: 9:45

Antolatzailea: Solera
Aldez aurretik izena eman
behar da 621197548
telefonoan





VISITA ARCHIVO CONTEMPORÁNEO DE NAVARRA

Jueves 14 de agosto

Hora: 12:00

Lugar de reunión:

Dos opciones:

- 11:15 en la Plaza de la Cruz frente al puesto de la ONCE
- 11:55 en la puerta del Archivo Contemporáneo de Navarra

Apuntarse en el 606 946 735 (Milagrosa) o en el 610 124 987 (Casco Viejo), o de manera presencial en el Convive Leyre

Organiza: Centros Convive Casco Viejo, Ensanche y Milagrosa

PASEO SALUDABLE Y VISITA AL ESPACIO SAN FERMIN

Ruta de nivel medio

Miércoles 6 de agosto

Hora y lugar de encuentro:

Puerta principal del colegio de médicos a las 10:00 am

Apuntarse en el 606 946 735 (Milagrosa) o en el 610 124 987 (Casco Viejo), o de manera presencial en el Convive Leyre

Organiza: Centros Convive Casco Viejo, Ensanche y Milagrosa

TALLER “GRANDES EN MOVIMIENTO”

Un taller de movilidad sostenible dirigido a personas mayores. Una experiencia divertida y participativa en la que viajaremos por el pasado, presente y futuro de la movilidad, reflexionando sobre cómo cada uno de nosotros puede contribuir a una movilidad más saludable, segura y sostenible. Incluye actividades prácticas y vivenciales por Pamplona

Miércoles 27 de agosto

Hora: 11:00

Lugar: Centro convive Leyre
Apuntarse en el 606 946 735 (Milagrosa) o en el 610 124 987 (Casco Viejo), o de manera presencial en el Convive Leyre

Organiza: Centros Convive Casco Viejo, Ensanche y Milagrosa



TALLER MENTE ACTIVA EN VERANO

Martes 5, 12, 19, y 26 de agosto

Hora: 11:30-12:30

Plazas limitadas, requiere inscripción en el 610 124 987

Organiza:

Centro Convive Leyre

PASEOS SALUDABLES Y TEMÁTICOS

Todos los lunes a partir del 30 de junio (excepto San Fermin)

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

Hora: 10:00-11:00

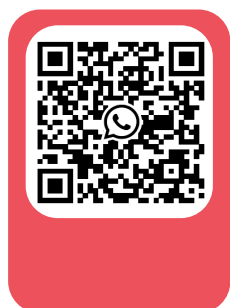
Necesaria inscripción previa en el 948 420 493 o mandando un correo a: plazaon@pamplona.es

PASEO PINTXO SANFERMINERO

3 de julio desde la plaza de Merindades (con Avda. Carlos III 31)

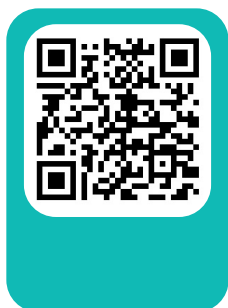
Hora: 9:45

Organiza: Solera
Necesaria inscripción previa en el 621197548



Milagrosako adinekoen sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Milagrosa



Alde Zaharreko adinekoen sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez

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



Zabalgunekoa adinekoen sarearen komunitatera batu zaitez

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red del Ensanche

Txantreako **RED** ADINEKOEN **MAYORES** **SAREA** Txantrea VERANO 2025 · 2025EKO UDA



IBILALDI OSASUNGARRIAK

Ekainaren 30etik ostegunero (San Ferminetan izan ezik).
Maila baxua.

Ordua: 10:00 – 11:30

Antolatzailea: Plaza On,
Iruñeko boluntarioen sarea

Irteera: Salestarrak
Zentro Komunitarioa
Izena eman behar da
948 420 493 telefonoan
edo mezu bat bidali:
plazaon@pamplona.
es helbidera.

LANTEGIA: LERROKATZE- DANTZA KOLABORATIBOA

Uztailaren 22tik abuztuaren 26ra (astearteetan)

Ordua: 10:30 – 11:30

Tokia: Haizearen plaza

Antolatzailea: Convive
Santesteban zentroa
Ez da beharrezkoa
izena ematea

TOPAGUNEAK: DANTZAREN BIDEZ HARREMANETAN JARTZEN GARA

Irailak 3, 10, 17 eta 24 (asteazkenak)

Ordua: 10:30 – 11:30

Salestarrak Zentro
Komunitarioko patioa

Antolatzailea: Beti
Norbaitekin programa
Izena eman behar

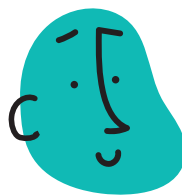


IZEN-EMATEAK

@ redesdemayorestxantrea@pamplona.es

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

☎ Baita WhatsAppez ere



PASEOS SALUDABLES

Todos los jueves desde el 30 de junio (excepto en San Fermín).

Nivel bajo. **Hora:** 10:00-11:30.

Organiza: Plaza on, red de voluntariado municipal

Salida: Centro Comunitario Salesianas
Necesaria inscripción en el 948 420 493 o mandando un correo a plazaon@pamplona.es

TALLER DE BAILE EN LÍNEA COLABORATIVO

Del 22 de julio hasta el 26 de agosto (martes)

Hora: 10:30-11:30

Lugar: Plaza del Viento

Organiza: Centro convive Santesteban
No requiere inscripción

ESPACIOS DE ENCUENTRO: NOS RELACIONAMOS BAILANDO

3, 10, 17 y 24 de septiembre (miércoles)

Hora: 10:30-11:30

Patio del Centro Comunitario de las Salesianas

Organiza: Programa siempre acompañados
Necesaria inscripción



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 zaitez

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Txantrea



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala