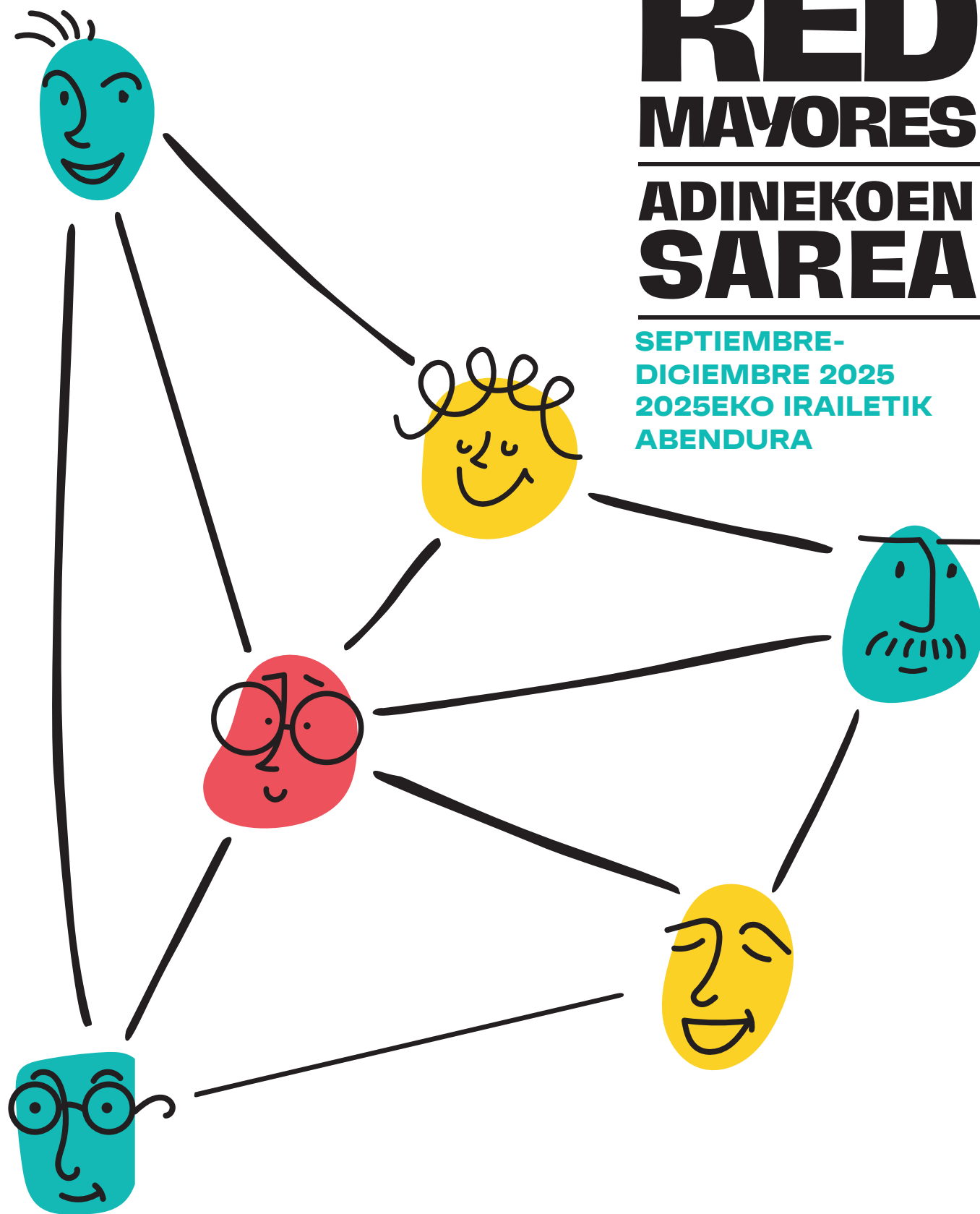


RED MAYORES ADINEKOEN SAREA

SEPTIEMBRE-
DICIEMBRE 2025
2025EKO IRAILETIK
ABENDURA



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala



Área de igualdad, acción comunitaria,
barrios y diversidad cultural
BeBerdintasuneko, Ekintza Komunitarioko,
Auzoetako eta Kultur Aniztasuneko Alorra



Auzoa gara.
Auzoa egiten dugu.



Somos barrio.
Hacemos barrio.

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 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



4

Red de mayores de **Iturrama** - septiembre, octubre, noviembre y diciembre 2025 / **Iturramako** adinekoen sarea - 2025eko iraila, urria, azaroa eta abendua

7

Red de mayores de **Milagrosa** - septiembre, octubre, noviembre y diciembre 2025 / **Arrosadiko** adinekoen sarea - 2025eko iraila, urria, azaroa eta abendua

8

Red de mayores del **Casco Viejo** - septiembre, octubre, noviembre y diciembre 2025 / **Alde Zaharreko** adinekoen sarea - 2025eko iraila, urria, azaroa eta abendua

10

Red de mayores del **Ensanche** - septiembre, octubre, noviembre y diciembre 2025 / **Zabalgune** adinekoen sarea - 2025eko iraila, urria, azaroa eta abendua

13

Red de mayores de **Mendillorri** - septiembre, octubre, noviembre y diciembre del 2025 / **Mendillorriko** adinekoen sarea - 2025eko iraila, urria, azaroa eta abendua

14

Red de mayores de la **Txantrea** - septiembre, octubre, noviembre y diciembre 2025 / **Txantreako** adinekoen sarea - 2025eko iraila, urria, azaroa eta abendua

16

Red de mayores de **Sta. María la Real** - septiembre, octubre, noviembre y diciembre 2025 / **Santa María la Realeko** adinekoen sarea - 2025eko iraila, urria, azaroa eta abendua

18

Red de mayores de **Azpilagaña** - septiembre, octubre, noviembre y diciembre 2025 / **Azpilagañako** adinekoen sarea - 2025eko apirila, maiatza eta ekaina

20

Red de mayores de **Ermitagaña y Mendebaldea** - septiembre, octubre, noviembre y diciembre 2025 / **Ermitagañako eta Mendebaldeko** adinekoen sarea - 2025eko iraila, urria, azaroa eta abendua

22

Red de mayores de **Rochapea** - septiembre, octubre, noviembre y diciembre del 2025 / **Rotxapeako** adinekoen sarea - 2025eko iraila, urria, azaroa eta abendua

24

Beste auzo batzuetako jarduerak / Actividades en otros barrios

25

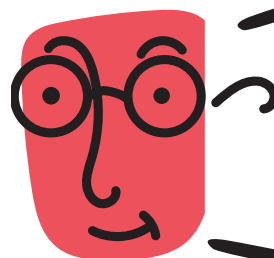
Talleres de bienestar personal del Teléfono de la Esperanza / Itxaropenaren Telefonoaren ongizate pertsonaleko tailerrak

26

Talleres para personas cuidadoras / Zaintzaileentzako tailerrak

27

Servicio sube y baja



Iturramako ADINEKOEN SAREA **RED** MAYORES Iturrama

**IRAILA, URRIA, AZAROA ETA ABENDUA
SEPTIEMBRE, OCTUBRE,
NOVIEMBRE Y DICIEMBRE**

IBILALDI OSASUNGARRIA MUGIKORTASUN URRIKO PERTSONENDAKO

**Astelehenero urriaren 15etik
aurrera**

Antolatzailea: Plaza On,
Iruñeko boluntarioen sarea
Ordua eta topagunea: 10:30,
San Joan Bosco lokala
948420493 zenbakian
inskribatu behar da

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA KULTURALAK

Urriaren 1ean hasiko da

- **Asteazkenero.** Irteera
San Frantzisko Asiskoaren
parrokiatik 10:30etan
 - **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
entretenezko jarduerekin.

Asteartero: Jarduera
sentsorialak, 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

HITZALDI- SOLASALDIAK

Urritik aitzina, ostegunetan:

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

ONGIZATE EMOZIONALA ZAHARTZAROAN

**Urriak 9 - Azaroak 20
(ostegunak)**

Ordua: 17:00-18:30
San Joan Boscoko
hitzaldi-aretoa
Antolatzailea: Beti
norbaitekin programa
Izena eman behar da

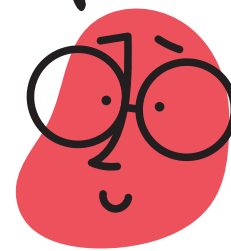
MUGIKORTASUN URRIKO PERTSONENDAKO EGOKITUTAKO GIMNASTIKA

10/03 - 12/19 (ostiralak)

Ordua: 11:30-12:30
San Joan Boscoko
gizarte-aretoa
Antolatzailea: Beti
norbaitekin programa
Izena eman behar da

DANTZA, OSASUNGARRI 10/01etik 12/17ra (asteazkenak)

Ordua: 10:00-11:00
San Joan Boscoko
gizarte-aretoa
Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da



HITZALDIA: Yogaren onurak

Irailak 26, 11:00

Hitzaldi-aretoa - San Joan
Bosco

Antolatzailea: Padre Ciriano
elkartea

IRAKURKETA AKTIBOKO TALDEA

Urritik aitzina, astelehenero

San Joan Boscoko gizarte-
aretoa

Ordua: 10:30-12:00
Antolatzailea: Iturramako
Gizarte Foroa
Izena eman behar da

IDAZKETA-LANTEGIA Urritik aitzina, asteazkenero

Ordua: 10:30-12:00
San Joan Boscoko 6. aretoa
Antolatzailea: Iturramako
foro soziala
Izena eman behar da

XAKE-LANTEGIA Urritik aitzina, asteazkenero

San Joan Boscoko gizarte-
aretoa
Antolatzailea: Iturramako
Gizarte Foroa
Ordua: 16:30-18:00
Izena eman behar da

ADINEKOENDAKO DINAMIZATUTAKO MAHAI-JOKOAK

**Urritik aitzina, asteartero eta
ostegunero**
Ordua: 17:00-19:00
Antolatzailea: Iturramako
Gizarte Foroa

ZINEFORUMA

Urritik aitzina, hileko azken ostiraletan

Ordua: 17:00–20:00

San Joan Bosco zentroko gizarte-aretoa

Antolatzailea: Iturramako Gizarte Foroa

ADINEKOENDAKO TOPAKETA-ARRATSALDEAK

Hileko azken asteazkena

Ordua: 17:30

Antolatzailea: Jesusen Bihotzaren parrokia.

Tokia: Jesusen Bihotzaren parrokia

EGUBERRIETAKO BINGOA

Abenduak 16

Ordua: 10:30

San Joan Boscoko gizarte-aretoa

Antolatzailea: Solera

HITZALDIA:

Nire bizitzaren amaierarako erabakiak. Bizi-testamentua eta eutanasia.

Soco Lizarraga.

Familia-medikua

11/25

Ordua: 18:00

Tokia: Hitzaldi-aretoa

Antolatzailea: Duintasunez hiltzeko eskubidea elkarte

2.0 GIMNASIA.

Astelehen eta asteazkenetan

12/10–6/17

Ordua: 9:30–10:15

Antolatzailea: Solera

San Juan Bosco areto soziala
Izena eman behar da

PASEO SALUDABLE PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

Todos los lunes a partir del 15 de octubre

Organiza: Plaza on, red de voluntariado municipal

Hora y lugar de salida:

10.30 h desde local San Juan Bosco

Requiere inscripción en el 948420493

PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

Inicio el 1 de octubre

• **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

Todos los martes a partir de septiembre. 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

CHARLAS COLOQUIO

Todos los jueves a partir de octubre:

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

BIENESTAR EMOCIONAL EN LA VEJEZ

9 de octubre al 20 de noviembre (jueves)

Hora: 17:00–18:30

Sala de conferencias San Juan Bosco

Organiza: Siempre Acompañados
Requiere inscripción

GIMNASIA ADAPTADA PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

3/10–19/12 (viernes)

Hora: 11:30–12:30

Salón social de San Juan Bosco

Organiza: Siempre Acompañados
Requiere inscripción

DANZA SALUDABLE Del 1/10–17/12 (miércoles)

Hora: 10:00–11:00

Salón social- San Juan Bosco

Organiza: Ayto Pamplona.
Requiere inscripción

CHARLA Beneficios del Yoga 26 de septiembre a las 11:00

Sala de conferencias- San Juan Bosco

Organiza: Padre Ciriano



GRUPO DE LECTURA ACTIVA

Todos los lunes a partir de octubre

Salón social de San Juan Bosco

Hora: de 10.30 a 12.00 horas

Organiza: Foro Social

Iturrama

Requiere inscripción

TALLER DE ESCRITURA

Todos los miércoles a partir de octubre

Hora: 10:30–12:00

Sala 6 de San Juan Bosco

Organiza: Foro social de

Iturrama

Requiere inscripción

TALLER DE AJEDREZ

Todos los miércoles a partir de octubre

Salón social de San Juan Bosco

Organiza: Foro Social

Iturrama

Hora: de 16.30 a 18.00 horas

Requiere inscripción

DINAMIZACIÓN DE JUEGOS DE MESA PARA MAYORES

Todos los martes y jueves a partir de octubre

Hora: 17:00–19:00

Organiza: Foro social

Iturrama

CINE FÓRUM

Últimos viernes de mes a partir de octubre

Hora: 17:00–20:00

Salón social de San Juan Bosco

Organiza: Foro Social

Iturrama

TARDES DE ENCUENTRO PARA MAYORES

Último miércoles de mes

Hora: 17.30 horas

Organiza: Parroquia Corazón de Jesús.

Dónde: Parroquia Corazón de Jesús

BINGO NAVIDEÑO

16 de diciembre

Hora: 10:30

Salón social de San Juan Bosco

Organiza: Solera

CHARLA

Decisiones para el final de mi vida. Testamento vital y Eutanasia.

Soco Lizarraga. Médica de familia

25/11

Hora: 18:00

Lugar: Sala de conferencias

Organiza: Asociación

Derecho a Morir Dignamente



GIMNASIA 2.0.

Lunes y miércoles

6/10–17/12

Hora: 9:30–10:15

Organiza: Solera

Salón social San Juan Bosco

Requiere inscripción

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 WhatsApeez ere

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 adinekoeen sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Iturrama

Arrosadiko ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Milagrosa

IRAILA, URRIA, AZAROA ETA ABENDUA
SEPTIEMBRE, OCTUBRE,
NOVIEMBRE Y DICIEMBRE

IBILALDI OSASUNGARRIAK

Astelehenero urriaren 15etik aurrera

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

Ordutegia: 11:00–12:30
Aldez aurreko izen-ematea
948 420 493 telefonora deituz

WHATSAPPAREN ERABILERA

11/04–12/09 (astearteak)

Ordutegia: 10:00–12:00

Tokia: 4. aretoa, Ilargienea komunitate-zentroa

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

SORTA AKTIBOA

Jarduerak: musikoterapia, azkartasuna abian...
Ostegunetan, azaroaren 6tik aitzina

Ordua: 11:00

Ilargienea zentro
komunitarioko 4. aretoa
Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

PASEO SALUDABLE

Todos los miércoles a partir del 15 de octubre

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
Inscripción previa
llamando al 948 420 493

USO DEL WHATSAPP 4/11–9/12 (martes)

Horario: 10:00–12:00

Lugar: Sala 4, centro comunitario Ilargienea

Organiza: Ayto. Pamplona
Necesaria inscripción

COMBO ACTIVO

Actividades de musicoterapia, ingenio en acción....

Los jueves a partir del 6 de noviembre

Hora: 11:00

Sala 4 centro comunitario de Ilargienea

Organiza: Solera
Necesaria inscripción

Gainerako jarduerak
Convive Leyre zentroan
eginen dira (Leire kalea
17-19, behe)

El resto de las actividades se harán en el centro convive Leyre (C/Leyre, 17-19 bajo)

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 zaitez

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Milagrosa

Alde Zaharreko ADINEKOEN RED SAREA MAYORES Casco Viejo

IRAILA, URRIA, AZAROA ETA ABENDUA
SEPTIEMBRE, OCTUBRE,
NOVIEMBRE Y DICIEMBRE



IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA TEMATIKOAK:

Astelehenero urriaren

15etik aurrera

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

Tokia: Kondestable Civivoxa

Ordua: 11:00–12:00

Aldez aurreko izen-ematea
948 420 493 telefonora deituz

LAGUNTZA TEKNOLOGIA BERRIEKIN

Teknologiaekin 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

SORMENA ETA GORPUTZ- ADIERAZPENA

10/01-12/17 (asteazkenak)

Ordua: 10:00–11:00

Adinekoen lokala (Estafeta
kalea 47)

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

SAKELAKOAREN OINARRIZKO ERABILERA

10/01-10/29 (asteazkenak)

Ordua: 16:00–18:00

Adinekoen lokala (Estafeta
kalea 47)

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

DANTZA, OSASUNGARRI

10/07-12/16 (astearteak)

Ordua: 11:30–12:30

Adinekoen lokala (Estafeta
kalea 47)

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

OSASUN-LANTEGIAK

Argibide gehiago jasotzeko

eta izena emateko, jo Alde

Zaharreko Osasun zentroko

harrerara

OSASUN ZENTROKO BALIABIDEEI BURUZKO SOLASALDIA

10/20 (astelehena)

Ordua: 11:00 Adinekoen lokala
(Estafeta kalea 47)

Antolatzailea: Alde Zaharreko
Osasun Zentroa. Izena eman
behar da Alde Zaharreko
Osasun zentroko harreran

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA

10/07-11/25 (astearteak)

Ordua: 17:00–19:00

Tokia: Adinekoen lokala
(Estafeta kalea 47)

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

BINGOA

Ostegunero

(jaiegunetan izan ezik)

Ordua: 18:00

Adinekoen lokala (Estafeta
kalea 47)

Antolatzailea:
Aitonak - Sedena

EGUBERRIETAKO BINGOA

Abenduak 15

Ordua: 10:30

Adinekoen lokala (Estafeta
kalea 47)

Antolatzailea: Solera

ARGAZKIAK IKUSTEA ETA SOLASALDIA

Marokoko Atlas

**Mendilerrera egindako
irteerari buruzko**

11/18 Ordua: 18:00

Adinekoen lokala (Estafeta
kalea 47)

Antolatzailea: Aitonak

EGUBERRIETAKO FESTA

12/18 Ordua: 17:30–20:00

Adinekoen lokala (Estafeta
kalea 47)

Antolatzailea: Aitonak



PASEOS SALUDABLES Y TEMÁTICOS:

Todos los lunes a partir del 15 de octubre

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

Inscripción previa llamando al 948 420 493

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 Plaza on

CREATIVIDAD Y EXPRESIÓN CORPORAL

1/10-17/12 (miércoles)

Hora: 10:00-11:00

Local de mayores de Estafeta 47

Organiza: Ayto Pamplona
Requiere inscripción

USO BÁSICO DEL MÓVIL

1/10-29/10 (miércoles)

Hora: 16:00-18:00

Local de mayores de Estafeta 47

Organiza: Ayto Pamplona
Requiere inscripción

DANZA SALUDABLE

7/10-16/12 (martes)

Hora: 11:30-12:30

Local de mayores de Estafeta 47

Organiza: Ayto Pamplona
Requiere inscripción

TALLERES DE SALUD

Más información e inscripciones en admisión del Centro de Salud del Casco Viejo

CHARLA

INFORMATIVA sobre recursos del Centro de Salud
20/10 (lunes)

Hora: 11:00

Local de mayores de Estafeta 47

Organiza: Centro de salud del Casco Viejo
Requiere inscripción en admisión del centro de salud

TALLER ACTIVA TU MENTE

7/10-25/11 (martes)

Hora: 17:00-19:00

Lugar: Local mayores Estafeta 47

Organiza: Solera
Se requiere inscripción

BINGO

Todos los jueves (excepto festivos)

Hora: 18:00

Local de mayores de Estafeta 47

Organiza: Aitonak - Sedena

BINGO NAVIDEÑO

15 de diciembre

Hora: 10:30

Local mayores Estafeta 47

Organiza: Solera

CHARLA

Y VISIÓN DE FOTOS
Salida a la Cordillera del Atlas en Marruecos
18/11

Hora: 18:00

Local mayores Estafeta 47

Organiza: Aitonak

FIESTA DE NAVIDAD

18/12

Hora: 17:30-20:00

Local de mayores de Estafeta 47

Organiza: Aitonak

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayorescascoviejo@pamplona.es

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

💬 Baita WhatsApeez 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



Batu zaitez Alde Zaharreko adinekoen sarearen whatsapp komunitatera

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

Zabalguneko ADINEKOEN RED SAREA MAYORES Ensanche



**IRAILA, URRIA, AZAROA ETA ABENDUA
SEPTIEMBRE, OCTUBRE,
NOVIEMBRE Y DICIEMBRE**

BINGOA

Ostiralero

Antolatzailea: Convive Leyre

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

Ordua: 18:00-20:00

Ez da beharrezkoa izena
ematea

ARRATSALDEKO KOGNITIBOAK

Ostegunero

Antolatzailea: Convive Leyre

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

Ordua: 18:00-19:00

Ez da beharrezkoa izena
ematea

LANTEGIAK, MENDEKOTASUNA DUTEN SENIDEAK ZAITZEN DITUZTENENDAKO

• **09/30-Menpekotasuna
duena gobernatzea eta
harremana familiaren
eremuan**

• **11/18- Doluari eta galerei so**

Ordua: 17:30

Tokia: San Frantzisko aretoa,
Kaputxinoen komentua.

Antolatzailea: Sercade,
boluntariotza geriatricoa.
Aurrez izena eman behar
da 948 248 966 telefonora
deituta edo mezu bat bidali
voluntariadogeriatrico@
sercade.org helbidera

MATINÉE KOGNITIBOA

Ostiralero

(jaiegunetan izan ezik)

Ordua: 11:30-12:30

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

Antolatzailea: Convive Leyre
Eman izena aurrez Convive
zentroan edo 649909516
telefonoan

ABESBATZA

Asteazkenero

Ordua: 17:30-18:30

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

Antolatzailea: Larrabide
Erretiratuen Elkarte
Ez da beharrezkoa izena
ematea

PUNTU- ETA KAKORRATZ- LANTEGIA

Ostegunero

Ordua: 17:00-18:00

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

Antolatzailea: Convive Leyre
Ez da beharrezkoa izena
ematea

KULTURA GAUZATZEN PROGRAMA

**Bisita gidatua
Nafarroako Artxibo
Nagusira
09/24**

Ordua: 11:00

Topagunea:

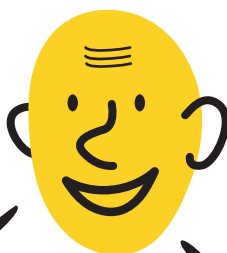
• **Bi aukera:** 10:30ean
Gurutzeko plazan ONCEko
postuaren aurrean, edo
Nafarroako Errege Artxibo
Nagusia atarian bisita
hasi baino 5 minutu
lehenago.
Eman izena CONVIVE San
Pedro-Leireko adinekoen
zentroan, aurrez aurre.
Eskariak tokiak bete arte
hartuko dira.

**KULTURA
GAUZATZEN
PROGRAMA
Bisita gidatua
Nafarroako jauregira
10/31**

Ordua: 17:00

Topagunea:

• **Bi aukera:** 16:30ean
Gurutzeko plazan ONCEko
postuaren aurrean, edo
Nafarroako Errege Artxibo
Nagusia atarian bisita
hasi baino 5 minutu
lehenago.
Eman izena CONVIVE San
Pedro-Leireko adinekoen
zentroan, aurrez aurre.
Eskariak tokiak bete arte
hartuko dira.



**KULTURA
GAUZATZEN
PROGRAMA**
*Bisita gidatua
Nafarroako
Unibertsitate
Publikora (NUP)*

Azaroak 19, asteazkena

Ordua: 11:00

Topagunea:

• **Bi aukera:** 10:30ean

Gurutzeko plazan ONCEko postuaren aurrean, edo NUPeko atearen aurrean, villavesaren galekuaren parean bisita hasi baino 5 minutu lehenago.

Eman izena CONVIVE San Pedro-Leireko adinekoen zentroan, aurrez aurre. Eskariak tokiak bete arte hartuko dira.

**LANTEGIA: BIZKORTU
ZURE ADIMENA**

**11/03 - 11/26 (astelehenak
eta asteazkenak)**

Ordua: 10:30-12:30

Geltoki aretoa (Oliveto
Kondearen etorb. 6)

Antolatzailea: Solera

Asistencial

Izena eman behar da;
urriaren 20a arte

BINGO

Todos los viernes

Organiza: Convive Leyre

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

Hora: 18:00-20:00

No es necesaria inscripción

TARDEO COGNITIVO

**Todos los jueves (excepto
festivos)**

Organiza: Convive Leyre

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

Hora: 18:00-19:00

No es necesaria inscripción

**TALLERES PARA
PERSONAS
CUIDADORAS
DE FAMILIARES
DEPENDIENTES**

• **30/09- Manejo y relación
con la persona con
dependencia en el ámbito
familiar**

• **18/11- Mirando el duelo y
las pérdidas**

Hora: 17:30

Lugar: Salón San Francisco
(Capuchinos)

Organiza: Sercade,
voluntariado geriátrico
Requiere inscripción
en el 948 248 966 o
voluntariadogeriatico@
sercade.org

MATINÉ COGNITIVA

**Todos los viernes (excepto
festivos)**

Hora: 11:30-12:30

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

Organiza: Convive Leyre
Inscripción previa en el
centro Convive o en el
649909516

CORO

Todos los miércoles

Hora: 17:30-18:30

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

Organiza: Asociación
jubilados/as Larrabide
No es necesaria inscripción

**TALLER PUNTO Y
GANCHILLO**

Todos los jueves

Hora: 17:00-18:00

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

Organiza: Convive Leyre
No es necesaria inscripción

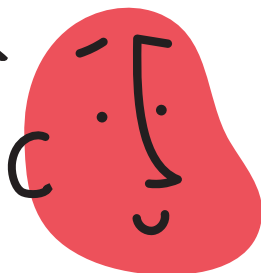
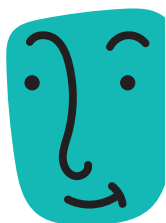
**PROGRAMA
"CULTUREANDO"**

*Visita guiada al Archivo
General de Navarra*

24/09 Hora: 11:00

Lugar de reunión:

• **Dos opciones:** 10:30 en la
Plaza de la Cruz frente al
puesto de la ONCE o frente a
la puerta del Archivo General
de Navarra 5 minutos antes
del comienzo de la visita.
Apuntarse en los centros de
mayores CONVIVE San Pedro,
Leyre de manera presencial.
Se recogerán solicitudes hasta
completar aforo.



PROGRAMA "CULTUREANDO"

Visita guiada al Palacio de Navarra

31/10 Hora: 17:00

Lugar de reunión:

• **Dos opciones:** 16:30 en la Plaza de la Cruz frente al puesto de la ONCE o frente a la puerta del Palacio de Navarra 5 minutos antes de la visita.

Apuntarse en los centros de mayores CONVIVE San Pedro, Leyre de manera presencial. Se recogerán solicitudes hasta completar aforo.

PROGRAMA "CULTUREANDO"

VISITA GUIADA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA (UPNA)

Miércoles 19 de noviembre

Hora: 11:00

Lugar de reunión:

• **Dos opciones:** 10:30 en la Plaza de la Cruz frente al puesto de la ONCE o frente a la puerta del de la UPNA delante de la parada de la villavesa 5 minutos antes del comienzo de la visita.

Apuntarse en los centros de mayores CONVIVE San Pedro, Leyre de manera presencial. Se recogerán solicitudes hasta completar aforo.

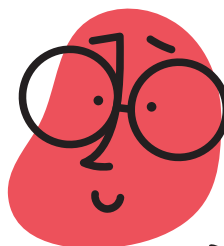
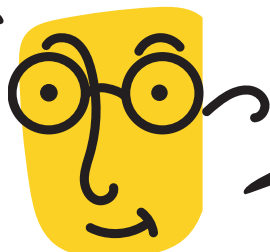
TALLER ACTIVA TU MENTE (TAM)

**3/11 al 26/11 (lunes y
miércoles)**

Hora: 10:30–12:30

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

Organiza: Solera asistencial
Requiere inscripción hasta el 20 de octubre



IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresensanche@pamplona.es

☎ **610 124 987** zenbakian (astearte, ostegun eta ostiralean, **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

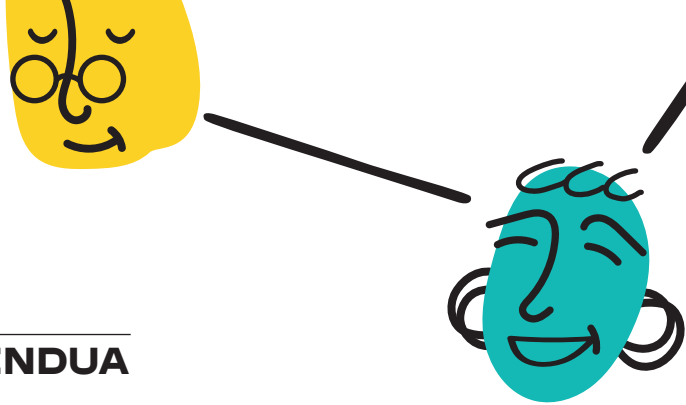


Batu zaitetz
Zabalguneko
adinekoen
sarearen
komunitatera

Únete a la
comunidad
de whatsapp
de la Red del
Ensanche

Mendillorriko ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Mendillorri



**IRAILA, URRIA, AZAROA ETA ABENDUA
SEPTIEMBRE, OCTUBRE,
NOVIEMBRE Y DICIEMBRE**

MANTENTZE GIMNASIA **10/7 - 12/9 11:30-12:30**

Mendillorriko adinekoen lokala
(Altzuza kontzejuaren kalea 12)

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

JAKINDURIA BERDEA: FITOTERAPIA ETA OSASUNAREN ZAINKETA

23/10 Ordua: 10:30-12:00

Mendillorriko adinekoen lokala
(Altzuzako kontzejua kalea 12)

Antolatzailea: Auzoko farmazia

ADINEKOENDAKO TOPAKETA- ARRATSALDEAK

**Asteartero, urriaren 21etik
aurrera**

Ordua: 17:30-19:30

Mendillorriko adinekoen lokala
(Altzuza kontzejuaren kalea 12)

Antolatzailea: Plaza On,
Iruñeko boluntarioen sarea
Izena eman behar da 948
420493 telefonoan

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA

11/03-11/28 (astelehen eta

ostiralak) Ordua: 10:00-12:00
Mendillorriko adinekoen lokala
(Altzuza kontzejuaren kalea 12)

Antolatzailea: Solera

EGUBERRIETAKO BINGOA

Abenduak 16 (asteartea)

Hora: 17:30

Mendillorriko adinekoen lokala
(Altzuza kontzejuaren kalea 12)

Antolatzailea: Solera

ZER DA KIROL- ETA GIZARTE-ERREZETA?

7/10 Ordua: 18:00

Civivox Mendillorri

Antolatzailea: Kirol errezeta
soziala

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

7/10-9/12 Hora: 11:30-12:30

Local de mayores de Mendillorri
(C/Concejo de Alzuza 12)

Organiza: Ayto Pamplona
Requiere inscripción

SABIDURÍA VERDE: FITOTERAPIA Y CUIDADO DE LA SALUD

23/10

Hora: 10:30-12:00

Local de mayores de
Mendillorri (C/Concejo de
Alzuza 12)

Organiza: Farmacia del Barrio

TALLER ACTIVA TU MENTE

3/11-28/11 (lunes y viernes)

Hora: 10:00-12:00

Local de mayores de Mendillorri
(C/Concejo de Alzuza 12)

Organiza: Solera

BINGO NAVIDEÑO

16 de diciembre (martes)

Hora: 17:30

Local de mayores de
Mendillorri (C/Concejo de
Alzuza 12)

Organiza: Solera

TARDES DE ENCUENTRO PARA PERSONAS MAYORES

Todos los martes a partir del

21/10 Hora: 17:30-19:30

Local de mayores de Mendillorri
(C/Concejo de Alzuza 12)

Organiza: Plaza on, red de
voluntariado municipal
Requiere inscripción en el 948
420493

QUÉ ES LA RECETA DEPORTIVO- SOCIAL

7/10 Hora: 18:00

Civivox Mendillorri

Organiza: Receta deportivo
social



Mendillorriko
adinekoen
sarearen
whatsapp
komunitatera
batu zaitez

Únete a la
comunidad
de whatsapp
de la Red de
Mendillorri

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresmendillorri@pamplona.es

☎ **610 124 911** 📞 Baita WhatsApp ere

INSCRIPCIONES

@ redesdemayoresmendillorri@pamplona.es

☎ **610 124 911** 📞 También Whatsapp

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

**IRAILA, URRIA, AZAROA ETA ABENDUA
SEPTIEMBRE, OCTUBRE,
NOVIEMBRE Y DICIEMBRE**



IBILALDI OSASUNGARRIAK

**Ostegunero, urriaren 15etik
aurrera**

Maila baxua.

Ordua: 10:30–12:30.

Antolatzailea: Plaza On,
Iruñeko boluntarioen sarea
Irteera: Salestarrak Zentro
Komunitarioa

Hiru hilean behin inskribatu
behar da 948 420 493
telefonoan

LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA *Teknlogiekin 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

AUTOESTIMUKO ETA EMOZIOEN KUDEAKETAKO TAILERRA

10/6–11/24 (astelehenak)

Ordua: 10:30–12:00

Lekua: Salesiar Komunitate
Zentroa (6. aretoa)

Antolatzailea: Beti Lagunduta
programa
Izena eman behar da

TOPAGUNEAK: DANTZAN ERLAZIONATZEN GARA. **DANTZAREN BIDEZ HARREMANETAN JARTZEN GARA**

10/8–12/17 (asteazkenak)

Ordua: 11:00–12:00

Antolatzailea: Programa “beti
norbaitekin”

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

DANTZA, OSASUNGARRI **10/02tik 12/11ra (ostegunak)** **Ordua:** 11:30–12:30

Tokia: Salestarrak, 2. aretoa

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

FITOTERAPIA SAIOA **11/21 (ostirala)**

Ordua: 11:30

Tokia: Convive Auzotegi
Zentroa (Doneztebe k. 3)

Antolatzailea: Beatriz
Martínez farmazia
Izena eman behar da

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA

**11/03–11/26 (astelehenak eta
asteazkenak)**

Ordua: 10:30 – 12:00

Tokia: Salestarrak zentro
komunitarioko 5. aretoa
Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

GIMNASTIKA 2.0

Gutxieneko mugikortasuna
eduki behar da

**10/07–12/22 (astearteak eta
ostegunak)**

Ordua: 11:00–11:45

Salestarrak – 6. aretoa

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da



PASEOS SALUDABLES

Todos los jueves a partir del 15 de octubre. Nivel bajo.

Hora: 10:30–12:30.

Organiza: Plaza on, red de voluntariado municipal

Salida: Centro Comunitario Salesianas. Requiere inscripción trimestral previa en el 948 420 493

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 DE AUTOESTIMA Y GESTIÓN EMOCIONAL

6/10–24/11 (lunes)

Hora: 10:30–12:00

Lugar: Centro Comunitario Salesianas (sala 6)

Organiza: Programa Siempre Acompañados. Requiere inscripción

ESPACIOS DE ENCUENTRO: NOS RELACIONAMOS BAILANDO

8/10–17/12 (miércoles)

Hora: 11:00–12:00

Lugar: Centro Comunitario Salesianas (sala 2)

Organiza: Programa Siempre Acompañados
Requiere inscripción

DANZA SALUDABLE

Del 2/10–11/12 (jueves)

11:30–12:30

Lugar: sala 2 de salesianas

Organiza: Ayto de Pamplona
Requiere inscripción

SESIÓN DE FITOTERAPIA

21/11 (viernes)

Hora: 11:30

Lugar: Centro Convive–Auzotegui (C/Santesteban 3)

Organiza: Farmacia Beatriz Martínez
Requiere inscripción

TALLER ACTIVA TU MENTE:

3/11–26/11 (lunes y miércoles)

Hora: 10:30–12:00

Lugar: Sala 5, Centro comunitario de Salesianas

Organiza: Solera
Se requiere inscripción

GIMNASIA 2.0.

Se requiere un nivel mínimo de movilidad

Del 7/10–22/12 (martes y jueves)

Hora: 11:00–11:45

Sala 6 salesianas

Organiza: Solera
Se requiere inscripción



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

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

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

**IRAILA, URRIA, AZAROA ETA ABENDUA
SEPTIEMBRE, OCTUBRE,
NOVIEMBRE Y DICIEMBRE**

**IBILALDI
OSASUNGARRIAK**

Asteazkenero

Ordua: 10:30–12:30

Antolatzailea: Down

Sindromearen elkarte eta
Santa María la Realeko auzo-
elkartea

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

GOIZEKO IBILALDIAK

**Asteartero urriaren 15etik
aurrera**

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: ZAHARTZE
AKTIBOA.**

•Urriak 20 (astelehena.)

•Azaroak 17 (astelehena)

•Abenduak 15 (astelehena)

Ordua: 17:15–19:15

Antolatzailea: Santa María
la Realeko auzo-elkartea eta
Osasun zentroa

**INDAR FUNTZIONALA
ETA ERORIKOAK
SAIHESTEA**

10/06 – 12/15 (ostegunak)

Ordua: 10:00–11:00

2. aretoa

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

GIMNASTIKA 2.0

**10/07–11/14 (astearteak eta
ostiralak)**

Ordua: 10:00–10:45

2. aretoa

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

**EGUBERRIETAKO
BINGOA**

12/16 (asteartea)

Ordua: 17:30

2. aretoa

Antolatzailea: Solera

**LANTEGIA: BIZKORTU
ZURE ADIMENA**

**11/03 – 11/26 (astelehenak
eta asteazkenak)**

Ordua: 10:00–12:00

4. aretoa

Antolatzailea: Solera
Asistencial
Izena eman behar da

EZTABAIDA-KLUBA

Hileko 3. asteazkenak

Ordua: 18:00–19:30

Antolatzailea: Santa María la
Realeko auzo-elkartea
4. aretoa
Izena eman behar da

**EKITALDIKO ONURAK
ADINEKOENTZAT**

16/10

Ordua: 18:00

2. aretoa

Antolatzailea: Kirol Errezeta
Soziala



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 a partir del 15 de octubre

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)
Requiere inscripción previa en el 948 420 493

CICLO ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

- 20 de octubre (lunes)
- 17 de noviembre (lunes)
- 15 de diciembre (lunes)

Hora: de 17:15–19:15

Organiza: AAVV Santa María la Real y Centro de Salud

FUERZA FUNCIONAL Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Del 06/10–15/12 (jueves)

Hora: 10:00–11:00

Sala 2

Organiza: Ayto de Pamplona
Requiere inscripción

GIMNASIA 2.0.

7/10–14/11 (martes y viernes)

Hora: 10:00–10:45

Sala 2

Organiza: Solera
Requiere inscripción

BINGO NAVIDEÑO

16/12 (martes)

Hora: 17:30

Sala 2

Organiza: Solera

TALLER ACTIVA TU MENTE

3/11–26/11 (lunes y miércoles)

Hora: 10:00–12:00

Sala 4

Organiza: Solera
Requiere inscripción

CLUB DE DEBATE

3º miércoles de mes

Hora: 18:00–19:30

Organiza: AAVV SMLR
Sala 4
Requiere inscripción

BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA PERSONAS MAYORES

16/10

Hora: 18:00

Sala 2

Organiza: Receta Deportivo Social



IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es

☎ [610 124 911](tel:610124911)

💬 Baita WhatsAppez ere

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 ADINEKOEN RED SAREA MAYORES Azpilagaña

IRAILA, URRIA, AZAROA ETA ABENDUA
SEPTIEMBRE, OCTUBRE,
NOVIEMBRE Y DICIEMBRE

IBILALDI OSASUNGARRIAK

Astelehenero urriaren 15etik aurrera

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

Antolatzailea: Plaza on, udal boluntarioen sarea
948 420 493 zenbakian
inskribatu behar da

ADINEKOENTZAKO TOPAGUNEA

Asteartero

Ordua: 17:30

Lekua: San Raimundo parrokia

Antolatzailea: San Raimundo parrokia
Izena eman behar da

LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA

Teknologiakin laguntzeko

banakako saioak

Azpilagañako

bizilagunen elkartearen lokalean

Asteazkenetan: 11:15–12:15

Ezinbestekoa da aurrez

hitzordua eskatzea:

948 42 04 93 edo

redesdemayoresazpilagana@pamplona.es

Antolatzailea: Azpilagañako auzo-elkartea eta Plaza On, Iruñeko boluntarioen sarea

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA

11/03 – 11/26 (astelehenak eta asteazkenak)

Ordua: 10:00–12:00

Azpilagañako zentro komunitarioko 4. aretoa
(Altzania errekaren k. 18, atzealdea)

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

GIMNASTIKA 2.0

10/07–11/13 (astearteak eta ostegunak)

Ordua: 11:00–11:45

Azpilagañako zentro komunitarioko 5. aretoa
(Altzania errekaren k. 18, atzealdea)

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA- MOTEI BURUZKO SENTSIBILIZAZIOA

Urriak 7.

Ordua: 19:30

Antolatzailea: Ehuleak
Auzo-elkartearen aretoa



PASEO SALUDABLE

Todos los lunes a partir del 15 de octubre

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

Organiza: Plaza on, red de voluntariado municipal
Requiere inscripción
en el 948 420 493

GRUPO DE ENCUENTRO PARA PERSONAS MAYORES

Todos los martes

Hora: 17:30

Lugar: Parroquia San Raimundo

Organiza: Parroquia San Raimundo
Requiere inscripción

AUXILIO TECNOLÓGICO

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías en el local de la AAVV de Azpilagaña

Miércoles

Hora: 11:15–12:15

Imprescindible cita previa: 948 42 04 93 o redesdemayoresazpilagana@pamplona.es

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

TALLER ACTIVA TU MENTE

Del 3/11–26/11 (lunes y miércoles)

Hora: 10:00–12:00

Sala 4, centro comunitario de Azpilagaña (c/Rio Alzania 18, trasera)

Organiza: Solera
Requiere inscripción

GIMNASIA 2.0.

Del 7/10–13/11

(Martes y jueves)

Hora: 11:00–11:45

Sala 5, centro comunitario de Azpilagaña (c/Rio Alzania 18, trasera)

Organiza: Solera
Requiere inscripción

SENSIBILIZACIÓN SOBRE LAS DISTINTAS FORMAS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

7 de octubre

Hora: 19:30

Organizado por: Ehuleak
Sala de la asociación de vecinos



IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresazpilagana@pamplona.es

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

💬 Baita WhatsApeez 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 zaitetz

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Azpilagaña

Ermitagañako eta
Mendebaldeako

RED

ADINEKOEN MAYORES

SAREA

Ermitagaña y
Mendebaldea



IRAILA, URRIA, AZAROA ETA ABENDUA
SEPTIEMBRE, OCTUBRE,
NOVIEMBRE Y DICIEMBRE

ADMINISTRA- ZIOAREKIKO HARREMANAK

10/30 - 11/27

Ordua: 10:00-12:00

Tokia: Ermitagañako Zentro
Komunitarioa, 1. aretoa
(Ermitagaña kalea 52)

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

DANTZA, OSASUNGARRI

10/07-12/9 (astearteak)

Ordua: 10:00-11:00

Tokia: Ermitagañako Zentro
Komunitarioa, 1. aretoa
(Ermitagaña kalea 30)

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA

11/04 - 11/27 (astearteak eta
ostegunak)

Ordua: 10:00-12:00

Bunker Ermitagañako Zentro
Komunitarioa
Solerak antolatuta
Izena eman behar da

ARIKETA KOGNITIBIOAK EGITEKO LANTEGIA

Astelehenero

(jaiegunetan izan ezik)

Antolatzailea: Ermitagañako
Convive

Tokia: Convive Ermitagaña
zentroa (Francisco Alesón
zeharkalea z.g.).

Ordua: 18:00-19:00

Ez da aurrez izenik eman
behar

ONGI ZAHARTZEA

Ostegunero (jaiegunetan
izan ezik)

Azalpena: Ariketa errazen
bidez oinarritzko trebetasun
motorrak bizkortzeko saioak,
bizkortze kognitiboa ere era
dinamiko eta dibertigarrian
sustatzeko.

Antolatzailea: Ermitagañako
Convive

Tokia: Convive Ermitagaña
zentroa (Francisco Alesón
zeharkalea z.g.).

Ordua: 11:00-12:00

Ez da aurrez izenik eman
behar

MATINÉE KOGNITIBOA

Astelehenero

(jaiegunetan izan ezik)

Antolatzailea: Convive
Ermitagaña

Tokia: Convive Ermitagaña
zentroa (Francisco Alesón
zeharkalea z.g.).

Ordua: 11:30-12:30

Ez da aurrez izenik eman
behar

EGIN SALTO ETENAREN GAINETIK AZALPENA:

*Ikaskuntza praktikoa
eta atsegina,
zalantzak argitu eta
egunerokorako gaitasun
digitalak erdiesteko.*

Antolatzailea: Ermitagañako
Convive

Tokia: Convive Ermitagaña
zentroa (Francisco Alesón
zeharkalea z.g.).

Ordua: zentroko

profesionalak zehaztuko du
Eman izena zentroan bertan
edo 600 61 84 13 telefonoan



RELACIÓN CON LA ADMINISTRACIÓN

30/10-27/11

Hora: 10:00-12:00

Dónde: Centro comunitario Ermitagaña 52, sala 1

Organiza: Ayto. Pamplona
Requiere inscripción

DANZA SALUDABLE

7/10-9/12 (martes)

Hora: 10:00-11:00

Dónde: Centro comunitario Ermitagaña 30, sala 1

Organiza. Ayto Pamplona.
Requiere inscripción

TALLER ACTIVA TU MENTE

4/11-27/11 (martes y jueves)

Hora: 10:00-12:00

Centro comunitario Bunker
Organizado por Solera
Requiere inscripción

TALLER EJERCICIOS COGNITIVOS

Todos los lunes excepto festivos

Organiza: Convive Ermitagaña

Dónde: Centro Convive Ermitagaña (Travesía Francisco Alesón s/n)

Hora: 18:00-19:00 h

Sin necesidad de inscripción previa

WELLAGING

Todos los jueves excepto festivos

Descripción: Sesiones diseñadas para estimular habilidades motoras básicas a través de ejercicios sencillos, fomentando también la estimulación cognitiva de forma dinámica y divertida.

Organiza: Convive Ermitagaña

Dónde: Centro Convive Ermitagaña (Travesía Francisco Alesón s/n)

Hora: 11:00-12:00 h

Sin necesidad de inscripción previa

MATINÉ COGNITIVA

Todos los lunes excepto festivos

Organiza: Convive Ermitagaña

Dónde: Centro Convive Ermitagaña (Travesía Francisco Alesón s/n)

Hora: 11:30-12:30

Sin necesidad de inscripción previa

SALTA LA BRECHA

Aprendizaje práctico y ameno, en el que se podrán resolver dudas y adquirir competencias digitales cotidianas.

Organiza: Convive Ermitagaña

Dónde: Centro Convive Ermitagaña (Travesía Francisco Alesón s/n)

Hora: a concretar con el profesional del centro
Inscripción en el propio centro o en el 600 61 84 13

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresermitaganaymendebaldea@pamplona.es

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

💬 Baita WhatsApeez ere

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

Ermitagañako eta Mendebaldeko sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez!

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



Rotxapeako **RED** ADINEKOEN **MAYORES** **SAREA** Rotxapea



**IRAILA, URRIA, AZAROA ETA ABENDUA
SEPTIEMBRE, OCTUBRE,
NOVIEMBRE Y DICIEMBRE**

SORMENA ETA GORPUTZ- ADIERAZPENA

11/5 - 12/17

Ordua: 11:30-12:30

Joaquín Beunza Zentro
Komunitarioa (Joaquín
Beunza k. 33)

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

ENTRENATU GORPUTZA ETA BURUA

Ostegunero

(jaiegunetan izan ezik)

Ariketa eta dantza-urrats
errazen bidez oinarrizko
trebetasun motorrak
bizkortzeko saiok, bizkortze
kognitiboa ere era dinamiko
eta dibertigarrian sustatzeko.

Antolatzailea: Convive San
Pedro

Tokia: Convive San Pedro
zentroa (Aita Maceda kalea
8, behea)

Ordua: 11:30-12:30

Eman izena aurrez Convive
zentroan edo 650155051
telefonoan

ZURE KASA

**Hileko hirugarren asteazke-
nean (jaiegunetan izan ezik)**

Dantza libreko saiok

Antolatzailea:

Convive San Pedro

Tokia: Convive San Pedro
zentroa (Aita Maceda
k. 8, behea)

Ordua: 18:30-20:00

Ez da beharrezkoa aurretik
izena ematea.

KULTURA GAUZATZEN PROGRAMA. Bisita gidatua Nafarroako Artxibo Nagusira

09/24

Ordua: 11:00

Topagunea:

• **Bi aukera:** 10:30ean

Gurutzeko plazan ONCEko
postuaren aurrean, edo
Nafarroako Errege Artxibo
Nagusiaren atarian bisita
hasi baino 5 minutu
lehenago.

Eman izena CONVIVE San
Pedro-Leireko adinekoen
zentroan, aurrez aurre.
Eskariak tokiak bete arte
hartuko dira.

KULTURA GAUZATZEN PROGRAMA. Bisita gidatua Nafarroako jauregira

10/31

Ordua: 17:00

Topagunea:

• **Bi aukera:** 16:30ean

Gurutzeko plazan ONCEko
postuaren aurrean, edo
Nafarroako Errege Artxibo
Nagusiaren atarian bisita
hasi baino 5 minutu
lehenago.

Eman izena CONVIVE San
Pedro-Leireko adinekoen
zentroan, aurrez aurre.
Eskariak tokiak bete arte
hartuko dira.

KULTURA GAUZATZEN PROGRAMA. Bisita gidatua Nafarroako Unibertsitate Publikora (NUP)

Azaroak 19, asteazkena

Ordua: 11:00

Topagunea:

• **Bi aukera:** 10:30ean

Gurutzeko plazan ONCEko
postuaren aurrean, edo
NUPeko atearen aurrean,
villavesaren geralekuaren
parean bisita hasi baino 5
minutu lehenago.

Eman izena CONVIVE San
Pedro-Leireko adinekoen
zentroan, aurrez aurre.
Eskariak tokiak bete arte
hartuko dira.

MATINÉE KOGNITIBOA

Asteartero

(jaiegunetan izan ezik)

Antolatzailea: Convive San
Pedro

Tokia: Convive San Pedro
zentroa (Aita Maceda k. 8,
behea)

Ordua: 12:15-13:15

Eman izena aurrez Convive
zentroan edo 650155051
telefonoan



CREATIVIDAD Y EXPRESIÓN CORPORAL

5/11-17/12 Hora: 11:30-12:30

Centro comunitario Joaquín Beunza (c/ Joaquín Beunza 33)

Organiza: Ayto Pamplona
Requiere inscripción

ENTRENA CUERPO Y MENTE

Todos los jueves excepto festivos

Sesiones diseñadas para estimular habilidades motoras básicas a través de ejercicios y pasos de baile sencillos, fomentando también la estimulación cognitiva de forma dinámica y divertida

Organiza: Convive San Pedro

Dónde: Centro Convive San Pedro (C/Padre Maceda 8, bajo)

Hora: 11:30-12:30h

Inscripción previa en el centro Convive o en el 650155051

A TU AIRE

Tercer miércoles de cada mes, excepto festivos

Sesiones de baile libre

Organiza: Convive San Pedro

Dónde: Centro Convive San Pedro (C/Padre Maceda 8, bajo)

Hora: 18:30-20:00h

No es necesaria inscripción previa

PROGRAMA "CULTUREANDO"

Visita guiada al Archivo General de Navarra

24/09 Hora: 11:00

Lugar de reunión:

• **Dos opciones:** 10:30 en la Plaza de la Cruz frente al puesto de la ONCE o frente a la puerta del Archivo General de Navarra 5 minutos antes del comienzo de la visita. Apuntarse en los centros de mayores CONVIVE San Pedro, Leyre de manera presencial. Se recogerán solicitudes hasta completar aforo.

PROGRAMA "CULTUREANDO"

Visita guiada al Palacio de Navarra

31/10 Hora: 17:00

Lugar de reunión:

• **Dos opciones:** 16:30 en la Plaza de la Cruz frente al puesto de la ONCE o frente a la puerta del Palacio de Navarra 5 minutos antes de la visita. Apuntarse en los centros de mayores CONVIVE San Pedro, Leyre de manera presencial. Se recogerán solicitudes hasta completar aforo.

PROGRAMA "CULTUREANDO"

Visita guiada Universidad Pública de Navarra (UPNA)

19/11 Hora: 11:00

Lugar de reunión:

• **Dos opciones:** 10:30 en la Plaza de la Cruz frente al puesto de la ONCE o frente a la puerta del de la UPNA delante de la parada de la villavesa 5 minutos antes del comienzo de la visita. Apuntarse en los centros de mayores CONVIVE San Pedro, Leyre de manera presencial. Se recogerán solicitudes hasta completar aforo.

MATINÉ COGNITIVA

Todos los martes excepto festivos

Organiza: Convive San Pedro

Dónde: Centro Convive San Pedro (C/Padre Maceda 8, bajo)

Hora: 12:15-13:15 h

Inscripción previa en el centro Convive o en el 650155051

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresrochapea@pamplona.es

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

💬 Baita WhatsApeez ere

INSCRIPCIONES

@ redesdemayoresrochapea@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



Rotxapeako adinekoen sarearen whatsapp komunitatera batu zaitetz

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Rochapea

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

**IRAILA, URRIA, AZAROA ETA ABENDUA
SEPTIEMBRE, OCTUBRE,
NOVIEMBRE Y DICIEMBRE**

ETXABAKOITZ

BURU-GIMNASTIKA

10/06-12/15 (astelehenak)

Ordua: 17:00-18:30

Etxabakoitzko adinekoen
lokala

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena ematen aurrez aurre
lokalean irailaren 22an;
17:00-20:00

PINTXO-IBILALDIA EGUBERRIETAN

Abenduak 15

Ordua: 10:30

Irteera: Irteera "La
Vaguada" egoitzatik (Iratxe
Monasterioa, 76)

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da
mayores@pamplona.es

ETXABAKOITZ

GIMNASIA MENTAL

Del 06/10-15/12 (lunes)

Hora: 17:00-18:30 horas

Local de mayores de
Etxabakoitz

Organiza: Ayto. Pamplona
Inscripciones
presencialmente en el local
el 22 de septiembre
de 17:00-20:00

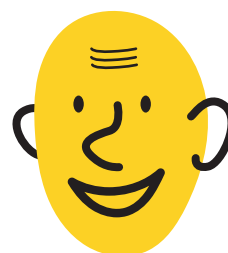
PASEO PINTXO NAVIDEÑO

15 de diciembre

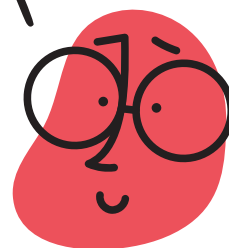
Hora: 10:30

Salida desde la residencia
de la Vaguada (C/
Monasterio de Iratxe 76)

Organiza: Solera
Inscripción necesaria en
mayores@pamplona.es



Itxaropenaren Telefonoaren ongizate pertsonaleko tailerrak Talleres de bienestar personal del Teléfono de la Esperanza



PERTSONEN ARTEKO KOMUNIKAZIOA HOBETZEKO LANTEGIA

ITURRAMA

Urriak 3, 10, 17 eta 24 (ostiralak)

Ordua: 10:30-12:30

Hitzaldi-aretoa – San Joan Bosco (San Joan Bosco kalea 15)

LITERATURA ETA BURU-OSASUNA

SANTA MARÍA LA REAL

Urriak 6, 13, 20 eta 27 (astelehenak)

Ordua: 10:30-12:30

Santa María la Real zentro komunitarioko 4. aretoa (Mutiloabeiti kalea 19)

NOREBERAREN ONGIZATEA ERMITAGAÑA- MENDEBALDEA

Azaroak 3, 10, 17 eta 24 (astelehenak)

Ordua: 10:30-12:30

El bunker zentro komunitarioa, Felix Urabayen zentroaren ondoan (Bartolome de Carranza kalea 5)

NIRE EGITASMOA ERRETIORAKO

MENDILLORRI

Azaroak 6, 13, 20 eta 27 (osteguna)

Ordua: 10:30-12:30

Mendillorriko adinekoen lokala (Altzuzako kontseiluaren kalea 12)

TALLER DE MEJORAR LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

ITURRAMA

3, 10, 17 y 24 de octubre (viernes)

Hora: 10:30-12:30

Sala de conferencias – San Juan Bosco (C/San Juan Bosco 15)

LITERATURA Y SALUD MENTAL

SANTA MARÍA LA REAL

6, 13, 20 y 27 de octubre (lunes)

Hora: 10:30-12:30

Sala 4 del Centro Comunitario de Sta. María la Real (C/Mutilva baja 19)

BIENESTAR PERSONAL ERMITAGAÑA- MENDEBALDEA

3, 10, 17 y 24 de noviembre (lunes)

Hora: 10:30-12:30

Centro comunitario "El bunker", junto al Centro Felix Urabayen (C/Bartolomé de Carranza, 5)

MI PROYECTO PARA LA JUBILACIÓN

MENDILLORRI

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

Hora: 10:30-12:30

Local de mayores de Mendillorri (C/Concejo de Alzuza 12)

Izena emateko **irailaren 22tik** aitzina, **010. 948 420 100** telefonoan, tokiak bete arte
Inscripciones **a partir del 22 de septiembre** en
el **010. 948 420 100** hasta completar plazas



**Teléfono de
la esperanza**
telefonodelaesperanza.org

Zaintzaileentzako tailerrak

Talleres para personas cuidadoras



ZAINTZEN DUTENAK ZAINDUZ

Senideen zaintzaile ez profesionalei laguntzeko lantegia

DOAKOA

- **1. saioa** Norbera zaintzea besteak zaintzeko
- **2. saioa** Tratu ona eta laguntza emozionala
- **3. saioa** Zaintza eroso
- **4. saioa** Baliabide komunitarioak
- **5. saioa** Zaintzen laguntzeko baliabide digitalak

Gurutze Gorriko boluntarioek zaindu beharreko pertsonari laguntzea, behar izanez gero. Izena ematean adierazi

DATAK

Azpilagaña Azpilagañako Komunitate Zentroa (Alzania Ibaia 18, atzealdea) 3.2 aretoa.	Azaroak 3, 10, 17 eta 24 , eta abenduak 15 Ordua: 10:00-12:00
Zabalgunea Nafarroako Gurutze Gorria (Aralar kalea 2)	Urriak 1, 8, 15, 22, 29 Ordua: 10:00-12:00
Iturrama San Juan Bosco 5. aretoa, San Juan Bosco komunitate-zentroa (San Juan Bosco kalea 15)	Azaroak 5, 12, 19, 26 eta abenduak 10 Ordua: 10:00-12:00

GUIDANDO A QUIENES CUIDAN

Taller de apoyo a personas cuidadoras de familiares, no profesionales

GRATUITO

- **Sesión 1.** Autocuidado para cuidar
- **Sesión 2.** Buen trato y acompañamiento emocional
- **Sesión 3.** Cuidado confortable
- **Sesión 4.** Recursos comunitarios
- **Sesión 5.** Recursos digitales de apoyo al cuidado

Acompañamiento de la persona a cuidar por parte del voluntariado de Cruz Roja en caso de ser necesario. Indicarlo en el momento de la inscripción

FECHAS

Azpilagaña Centro comunitario de Azpilagaña (C/Rio Alzania 18, trasera) Sala 3.2.	3, 10, 17 y 24 de noviembre, y 15 de diciembre Hora: 10:00-12:00
Ensanche Espacio activo Cruz Roja Navarra (C/Aralar 2)	1, 8, 15, 22, 29 de octubre Hora: 10:00-12:00
Iturrama Sala 5, Centro comunitario de San Juan Bosco (C/San Juan Bosco 15)	5, 12, 19, 26 de noviembre y 10 de diciembre Hora: 10:00-12:00

Izen-emateak deiaren arabera irailaren **22tik aurrera 010 telefonora deituz (948420100)**

Inscripciones por orden de llamada hasta completar plazas **a partir del 22 de septiembre** llamando al **010 (948420100)**

Servicio **SUBE Y BAJA** de tu casa.

Ayudamos a personas mayores y/o con movilidad reducida afectadas por barreras arquitectónicas a subir y bajar de su casa para poder hacer tareas cotidianas fuera de su casa (paseos, compras, citas médicas...). En caso de necesitarlo, también acompañamos en estas tareas.

Para más información sobre el servicio y su solicitud, envía un correo a:

coordinacion@dyanavarra.com | 948 171 717



Zure etxetik **IGO ETA JAITSI** zerbitzuak.

Oztopo arkitektonikoak dituzten adinekoei eta/edo mugikortasun murriztua dutenei etxera igotzen eta etxetik jaisten laguntzen diegu, etxetik kanpo eginbeharrak betetzeko (paseoak, erosketak, medikuaren hitzorduak...).

Behar izanez gero, zeregin hauetan ere laguntzen dugu.

Zerbitzuari eta zure eskaerari buruzko informazio gehiago nahi izanez gero, bidali mezu bat helbide honetara:

coordinacion@dyanavarra.com | 948 171 717



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala



iruñeko
boluntarioen
udal sarea
red municipal
de voluntariado
de pamplona



DYA



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala