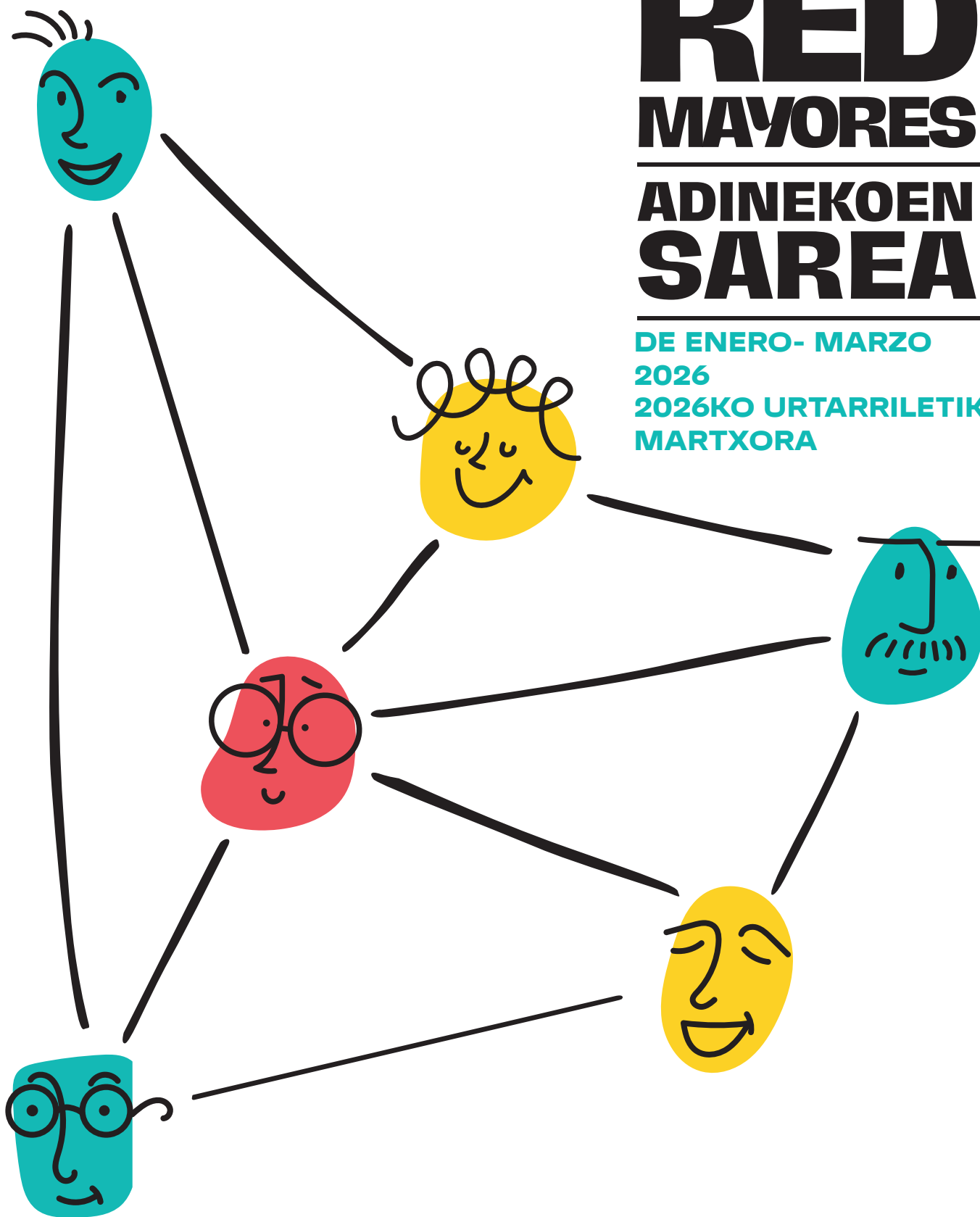


RED MAYORES ADINEKOEN SAREA

DE ENERO- MARZO
2026
2026KO URTARRILETIK
MARTXORA



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala



Área de Igualdad, Acción Comunitaria,
Barrios y Diversidad Cultural
Berdintasuneko, 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



5

Red de mayores de **Milagrosa**-
enero, febrero, y marzo 2026/
Milagrosako adinekoen sarea –
2026ko urtarrila, otsaila, martxoa

6

Red de mayores de **Iturrama**-
enero, febrero y marzo 2026/
Iturramako adinekoen sarea
– 2026eko urtarrila, otsaila eta
martxoa

8

Red de mayores del **Casco
Viejo**- enero, febrero y marzo del
2026/ **Aldezaharreko** adinekoen
sarea – 2026ko urtarrila, otsaila,
martxoa

10

Red de mayores del **Ensanche**-
enero, febrero y marzo 2026/
Zabalguneko adinekoen sarea –
2026ko urtarrila, otsaila, martxoa

12

Red de mayores de **Mendillorri**-
enero, febrero, y marzo 2026 /
Mendillorriko adinekoen sarea –
2026ko urtarrila, otsaila, martxoa
19

13

Red de mayores de **Etxabakoitz**-
enero, febrero, marzo 2026 /
Etxabakoitzko adinekoen sarea –
2026ko urtarrila, otsaila, martxoa

14

Red de mayores de la **Txantrea**-
enero, febrero, marzo del 2026/
Txantreako adinekoen sarea –
2026ko urtarrila, otsaila, martxoa

16

Red de mayores de **Sta. María la
Real**- enero, febrero, marzo del
2026/ **Santa María la Realeko**
adinekoen sarea – 2026ko
urtarrila, otsaila, martxoa

18

Red de mayores de **Azpilagaña**-
enero, febrero y marzo 2026/
Azpilagañako adinekoen sarea –
2026ko urtarrila, otsaila, martxoa15

20

Red de mayores de **Ermitagaña**
y **Mendebaldea**- enero, febrero,
marzo del 2026/ **Ermitagañako**
eta **Mendebaldeako** adinekoen
sarea – 2026ko urtarrila, otsaila,
martxoa

22

Red de mayores de **Rochapea**-
enero, febrero, marzo 2026 /
Rotxapeako adinekoen sarea –
2026ko urtarrila, otsaila, martxoa

24

Beste auzo batzuetako jarduerak/
Actividades en otros barrios

25

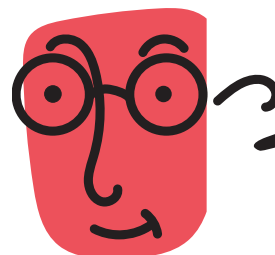
Talleres para personas
cuidadoras / Zaintzaileentzako
tailerrak

26

Servicio sube y baja

27

Siempre
acompañados



Para dudas y ponerse en contacto con las Redes de mayores:

Red de mayores de Iturrama:

redesdemayoresiturrama@pamplona.es

Red de mayores de Azpilagaña

redesdemayoresazpilagana@pamplona.es

Red de mayores de Milagrosa:

redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es

Red de mayores del Ensanche

redesdemayoresensanche@pamplona.es

Red de mayores del Casco Viejo

redesdemayorescascoviejo@pamplona.es

Red de mayores de la Rochapea

redesdemayoresrochapea@pamplona.es

Red de mayores de la Txantrea

redesdemayorestxantrea@pamplona.es

Red de mayores de Ermitagaña y Mendebaldea

redesdemayoresermitaganaymendebaldea@pamplona.es

Red de mayores de Etxabakoitz

redesdemayoresetxabakoitz@pamplona.es

Red de mayores de Sta. María la Real

redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es

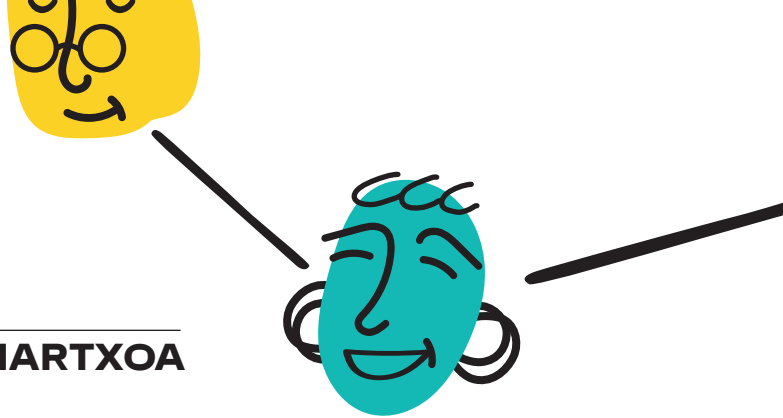
Red de mayores de Mendillorri

redesdemayoresmendillorri@pamplona.es

Arrosadiko ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Milagrosa

2026KO URTARRILA, OTSAILA, MARTXOA
NERO, FEBRERO, Y MARZO 2026



IBILALDI OSASUNGARRIAK

Astelehenero urtarrilaren
14tik aurrera

Antolatzailea: Plaza On,
Iruñeko boluntarioen sarea

Irteera: Irteera Irati Errekaren
kaleko 7. zenbakitik

Ordutegia: 11:00 – 12:30

Aldez aurreko izen-ematea
948 420 493 telefonora deituz

INDAR FUNTZIONAL ETA ERORIKOAK PREBENITZEA

02/02 – 03/16 (astelehenak)

Ordutegia: 10:00 – 12:00

Tokia: Casa de la juventud

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

SORTA AKTIBOA

Jarduerak: musikoterapia,
azkartasuna abian...

01/21-04/1 (asteazkenak)

Ordua: 11:00-12:30

Ilargienea zentro
komunitarioko 4. Aretoan
(Blas de la Serna kalea 61)

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

PASEO SALUDABLE

Todos los miércoles a
partir del 14 de enero

Organiza: Plaza on, red de
voluntariado municipal

Dónde: Salida desde la
Calle Rio Irati 7

Horario: 11.00 a 12.30 horas
Inscripción previa
llamando al 948 420 493

FUERZA FUNCIONAL Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS

2/02-16/03 (lunes)

Horario: 10:00-12:00

Lugar: Casa de la juventud

Organiza: Ayto. Pamplona
Necesaria inscripción

COMBO ACTIVO

Actividades de
musicoterapia, ingenio en
acción....

21/01-1/04 (miércoles)

Hora: 11:00-12:30

Sala 4 centro comunitario
de Ilargienea (C/Blas de la
Serna 61)

Organiza: Solera
Necesaria inscripción

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

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

Baliteke jarduerak
tokiz aldatzea. Izena
eman duten pertsonei
jakinaraziko zaie.

Puede que las
actividades sufran algún
cambio de sitio. Se
informará a las personas
inscritas.

IZEN-EMATEAK

☎ 010 (948 420 100) telefono zenbakien bitartez

INSCRIPCIONES

☎ A través del 010 (948 420 100)

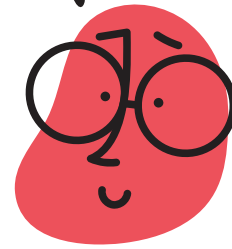


Milagrosako
adinekoen
sarearen
whatsapp
komunitatera
batu zaitetz

Únete a la
comunidad
de whatsapp
de la Red de
Milagrosa

Iturramako ADINEKOEN SAREA RED MAYORES Iturrama

2026KO URTARRILA, OTSAILA, MARTXOA
ENERO, FEBRERO Y MARZO DEL 2026



IBILALDI OSASUNGARRIA MUGIKORTASUN URRIKO PERTSONENDAKO

**Astelehenero urtarrilaren
12etik aurrera**

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

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA KULTURALAK

- **Asteazkenero.** Irteera
San Frantzisko Asiskoaren
parrokiatik 10:30etan
- **Ostiralero.** Irteera San Juan
Bosco lokaletik 10etan

Antolatzailea: Iturrama
Gizarte Foroa

TOPAKETA SOZIALAK.

Asteartero. Adinekoendako
topagunea da, eta taldean
jolasteko, elkarrekin hitz
egiteko eta entretenitzeko
jarduerak, jarduera
sentsorialak eta burua
aktibatzeak eta abar
eskaintzen ditu

Antolatzailea: Gizarte
Foroa eta "Beti Norbaitekin"
programa
Ordua: 10:30 – 12:00

HITZALDI- SOLASALDIAK

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

ZALANTZAK MUGIKORREKIN 01/26tik 03/30era (astelehenak)

Ordua: 17:00 – 18:00
San Joan Bosco zentroko
gizarte-aretoa
Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

IRAKURKETA AKTIBOKO TALDEA

**Urtarriletik aitzina,
astelehenero**
San Joan Bosco zentroko
gizarte-aretoa
Ordua: 10:30 – 12:00
Antolatzailea: Iturramako
Gizarte Foroa
Izena eman behar da

IDAZKETA-LANTEGIA

**Urtarriletik aitzina,
asteazkenero**
Ordua: 10:30 – 12:00
San Joan Boscoko 6. aretoa
Antolatzailea: Iturramako
foro soziala
Izena eman behar da

XAKE-LANTEGIA

**Urtarriletik aitzina,
asteazkenero**
San Joan Boscoko gizarte-
aretoa
Antolatzailea: Iturramako
Gizarte Foroa
Ordua: 16:30 – 18:00
Izena eman behar da

SORTA AKTIBOA

Jarduerak: musikoterapia,
azkartasuna abian...
01/23 – 03/27 (ostiralak)
Ordua: 11:00 – 12:30
San Joan Bosco zentroko
gizarte-aretoa
Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

ADINEKOENDAKO DINAMIZATUTAKO MAHAI-JOKOAK

**Urtarriletik aitzina,
asteartero eta ostegunero**
Ordua: 17:30 – 19:00
Antolatzailea: Iturramako
Gizarte Foroa

ZINEFORUMA

**Urtarriletik 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 parroikia.
Tokia: Jesusen Bihotzaren
parroikia



PASEO SALUDABLE PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

Todos los lunes a partir del 12 de enero

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](tel:948420493)

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.

Todos los martes. Se trata de un espacio de encuentro para las personas mayores con actividades de juego, diálogo y entretenimiento en grupo, actividad sensorial, actividades para activar la mente, etc.

Organiza: Foro social y Programa Siempre Acompañados

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

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

DUDAS AL MÓVIL

Del 26/01-30/03 (lunes)

Hora: 17:00-18:00

Salón social San Juan Bosco

Organiza: Ayto Pamplona

Requiere inscripción

GRUPO DE LECTURA ACTIVA

Todos los lunes a partir de enero 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 enero

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 enero

Salón social de San Juan Bosco

Organiza: Foro Social

Iturrama

Hora: de 16.30 a 18.00 horas

Requiere inscripción

COMBO ACTIVO

Actividades de musicoterapia, ingenio en acción....

23/01-27/03 (viernes)

Hora: 11:00-12:30

Salón social de San Juan Bosco

Organiza: Solera

Necesaria inscripción

DINAMIZACIÓN DE JUEGOS DE MESA PARA MAYORES

Todos los martes y jueves a partir de enero

Hora: 17:30-19:00

Organiza: Foro social

Iturrama

CINE FÓRUM

Últimos viernes de mes a partir de enero

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

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

☎ [010 \(948 420 100\)](tel:010948420100) telefono zenbakien bitartez

INSCRIPCIONES

☎ A través del [010 \(948 420 100\)](tel:010948420100)



Iturramako adinekoen sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez!

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Iturrama

Alde Zaharreko ADINEKOEN RED SAREA MAYORES Casco Viejo

2026KO URTARRILA, OTSAILA, MARTXOA
ENERO, FEBRERO Y MARZO DEL 2026



IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA TEMATIKOAK:

**Astelehenero urtarrilaren
12tik aurrera**

Antolatzailea: Plaza On,
Iruñeko boluntarioen sarea
Tokia: Kondestable Civivoxa
Ordua: 10:30 – 12:00

Aldez aurreko izen-ematea
948 420 493 telefonora deituz

LAGUNTZA TEKNOLOGIA BERRIEKIN

Teknologiekin laguntzeko
banakako saioak San
Frantziskoko liburutegian
**Ostegunetan, 11:00etatik
12:00etara eta 12:00etatik
13:00etara**

Aldez aurreko hitzordua
948210524 telefonoan edo
biblisfr@navarra.es

Antolatzaileak: San
Frantziskoko liburutegia eta
Plaza on

MANTENTZE- GIMNASIA

01/21-03/25 (asteazkenak)

Ordua: 10:00 – 11:00

Adinekoen lokala (Estafeta
kalea 47)

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

DANTZA OSASUNGARRIA

01/20-03/31 (astearteak)

Ordua: 11:30 – 12:30

Adinekoen lokala (Estafeta
kalea 47)

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

NORBERAREN ONGIZATEA LANDU

**Egunak: Otsailak 3, 10, 17 y 24
(astearteak)**

Ordutegia: 10:30-12:30

Tokia: “ Dos de mayo “
aretoan, Plazara Komunitate
Zentroa (Kale Nagusia 31)
• Hobetzen ahal dut neure
buruaren zaintza? Nola
zaindu neure burua?
• Nola egin aurre
pentsamendu mugatzaileei?
• Nola eginarazi nire
harreman sozialak
osasungarri eta positibo?
• Nire eskarmentutik, zer
ekarpen egiten ahal diot
gizarteari? Nola egiten ahal
dut?

Izena eman behar da

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA, BIGARREN ZATIA:

02/3 -03/24 (astearteak)

Ordua: 17:00 – 19:00

Tokia: Adinekoen lokala
(Estafeta kalea 47)

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

SORTA AKTIBOA

Jarduerak: musikoterapia,
azkartasuna abian...

01/19-30/03 (asteazkenak)

Ordua: 17:00-18:30

Ilargienea zentro
komunitarioko 4. Aretoan
(Blas de la Serna kalea 61)

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

BINGOA

**Ostegunero (jaiegunetan
izan ezik)**

Ordua: 18:00

Adinekoen lokala (Estafeta
kalea 47)

UDALTZAINGOAREN SOLASALDIA:

**Babesa etxean, kalean
eta online**

02/23 (astelehena)

Ordua: 11:00

Antolatzailea: Udaltzaingoa,
gizabidezko-hezkuntza
Ez da beharrezkoa izena
ematea



PASEOS SALUDABLES Y TEMÁTICOS:

Todos los lunes a partir del 12 de enero

Organiza: Plaza on, red de voluntariado municipal

Dónde: Civivox Condestable

Hora: 10:30-12:00

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 11:00-12:00 y de 12:00-13:00

Cita previa en el 948210524 o biblisfr@navarra.es

Organizan: biblioteca de San Francisco y Plaza on

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

21/01-25/03 (miércoles)

Hora: 10:00-11:00

Local de mayores de Estafeta 47

Organiza: Ayto Pamplona
Requiere inscripción

DANZA SALUDABLE

20/01-31/03 (martes)

Hora: 11:30-12:30

Local de mayores de Estafeta 47

Organiza: Ayto Pamplona
Requiere inscripción

TRABAJAR EL BIENESTAR PERSONAL

Días 3, 10, 17, y 24 de febrero (martes)

Horario: 10:30-12:30

Lugar: Sala "Dos de mayo", Centro Comunitario Plazara (C/Mayor 31)

- ¿Puedo mejorar el cuidado que hago hacia mí? ¿Cómo puedo autocuidarme?
 - ¿Cómo hago frente a los pensamientos limitantes?
 - ¿Cómo puedo hacer que mis relaciones sociales sean saludables y positivas?
 - Desde mi experiencia, ¿Qué puedo aportar a la sociedad? ¿Cómo lo hago?
- Necesaria inscripción

TALLER ACTIVA TU MENTE, SEGUNDA PARTE:

3/02-24/03 (martes)

Hora: 17:00-19:00

Lugar: Local mayores de Estafeta 47

Organiza: Solera
Se requiere inscripción

COMBO ACTIVO

Actividades de musicoterapia, ingenio en acción...

19/01-30/03 (lunes)

Hora: 17:00-18:30

Lugar: Local mayores de Estafeta 47

Organiza: Solera
Necesaria inscripción

BINGO

Todos los jueves (excepto festivos)

Hora: 18:00

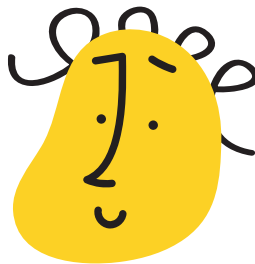
Local de mayores de Estafeta 47

CHARLA POLICÍA MUNICIPAL:

Protección en casa, en la calle y en línea 23/02 (lunes)

Hora: 11:00

Organiza: Policía municipal, educación cívica
No es necesaria la inscripción



IZEN-EMATEAK

Estafeta 47ko zentroan bertan. Astelehenetik ostiralera, 10:30-13:30 eta 17:00-20:00

INSCRIPCIONES

En el propio centro de Estafeta 47. De lunes a viernes, de 10:30-13:30, y de 17:00-20:00



Aldezaharreko sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez!

Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red del Casco Viejo

Zabalguneko ADINEKOEN RED SAREA MAYORES Ensanche

2026KO URTARRILA, OTSAILA, MARTXOA
ENERO, FEBRERO Y MARZO 2026



PERTSONEN ARTEKO KOMUNIKAZIOA HOBETZEA

- Badakit nola komunikatzen naizen?
- Nire burua ulertarazten dut eta besteak ulertzen ditut?
- Zer transmititzen dut nire hitzik gabeko hizkuntzaren bidez?
- Nola hobetzen ahal dut nire komunikazioa?

Egunak: Otsailak 5, 12, 19 eta 26 (ostegunak)

Ordutegia: 10:30-12: 30

Tokia: Geltoki aretoa, autobus-geltoki Zaharra (Oliveto kondearen hiribidea 6)

Antolatzailea: Itxaropenaren telefonoa

Izena eman behar da

DANTZAK 01/20 -03/31 (astearteak)

Ordua: 10:00 – 11:00

Gurutze Gorriaren guneko aktiboa (C/Aralar 2)

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA

Teknologiaekin laguntzeko banakako saioak Leire kaleko Convive zentroan

Astelehenak: 11:00 – 12:00

Zentroan bertan edo 948 153 501 telefonoan eskatu aldezu aurreko hitzordua.

Antolatzaileak: Plaza on

BINGOA

Ostiralero

Antolatzailea: Convive Leyre

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

Ordua: 18:00 – 20:00

Ez da beharrezkoa izena ematea

ARRATSALDE-PASA KOGNITIBOA

Ostegunero (jaiegunak izan ezik)

Antolatzailea: Convive Leyre

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

Ordua: 18:00 – 19:00

Aurrez Convive zentroan edo 649909516 telefonoan eman behar da izena.

GOIZ KOGNITIBOA

Ostiralero (jaiegunak izan ezik)

Ordua: 11:30 – 12:30

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

Antolatzailea: Convive Leyre
Aurrez Convive zentroan edo 649909516 telefonoan eman behar da izena.

ABESBATZA

Asteazkenero

Ordua: 17:30 – 18:30

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

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, behe)

Antolatzailea: Convive Leyre
Ez da beharrezkoa izena ematea

IBILTZEA ETA ARNASA HARTZEA, XXI. MENDEKO TRATAMENDU BERRIAK VENTURA DOKTOREA

03/28 (larunbata)

Ordua: 18:00

Medikuen Elkargoko ekitaldi-aretoa

Antolatzailea: Pico de Orhi
Sarrera libre

ZAINTZAILEENDAKO LANTEGIA ZABALGUNEAN,

ikusi 25. orria



TALLER MEJORAR LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

- ¿Sé cómo me comunico?
- ¿Me hago entender y entiendo a los demás?
- ¿Qué transmito a través de mi lenguaje no verbal?
- ¿Cómo puedo mejorar mi comunicación?

5, 12, 19 y 26 de febrero (jueves)

Hora: 10:30-12:30

Lugar: Sala Geltoki, antigua estación de autobuses (Avda. Conde del Oliveto 6)

Organiza: Teléfono de la esperanza

Requiere inscripción

BAILES

20/01-31/03 (martes)

Hora: 10:00-11:00

Espacio activo Cruz Roja (C/ Aralar 2)

Organiza: Ayto de Pamplona
Requiere inscripción

AUXILIO TECNOLÓGICO

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías en el Centro Convive de la Calle Leyre

Lunes de 11:00-12:00

Cita previa en el propio centro o por teléfono 948 153 501

Organizan: Plaza on

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

Inscripción previa en el centro Convive o en el [649909516](tel:649909516)

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](tel: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

CAMINAR Y RESPIRACIÓN, LOS NUEVOS TRATAMIENTOS SIGLO XXI. DR. VENTURA

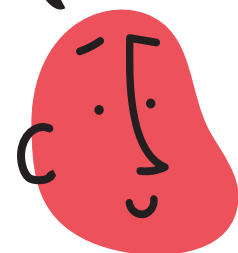
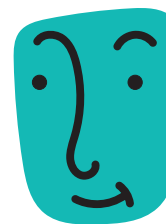
28/03 (sábado)

Hora: 18:00

Salón de Actos del Colegio de Médicos

Organiza: Pico de Orhi
Libre entrada

TALLER DE PERSONAS CUIDADORAS EN EL ENSANCHE, ver página 25



IZEN-EMATEAK

☎ [010 \(948 420 100\)](tel:010948420100) telefonora deituta

INSCRIPCIONES

☎ A través del [010 \(948 420 100\)](tel:010948420100)



Zabalguneke sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez!

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red del Ensanche

Mendillorriko ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Mendillorri



**2026KO URTARRILA, OTSAILA, MARTXOA
ENERO, FEBRERO, Y MARZO 2026**

DANTZA, OSASUNGARRI

01/20 - 03/31 (astearteak)

Ordua: 11:30-12:30

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

ADINEKOENDAKO TOPAKETA- ARRATSALDEAK

**Astearteetan, urtarrilaren
20tik aitzina**

Ordua: 17:30-19:30

Antolatzailea: Plaza On, Iruñeko
boluntarioen sarea
Izena eman behar da
[948 420493](tel:948420493) telefonoan

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA

**03/2 - 03/25 (astelehen eta
ostiralak). Ordua:** 10:15-12:15

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

ADINEKOAREN LOA ETA ONGIZATEA: GAKOAK, LOA INDARGARRIA IZAN DADIN

01/29 (osteguna) Ordua: 10:30

Antolatzailea: Auzoko
farmaziak
Ez da izenik eman behar

HITZALDIA: Mendillorriko osasun zentroari buruzko argibideak.

2025/01/22. Ordua: 12:00

Mendillorriko Civivoxa
Antolatzailea: Mendillorriko
Osasun Etxea
Ez da beharrezkoa izenik
ematea

SORTA AKTIBOA

Jarduerak: musikoterapia,
azkartasuna abian...

01/23 - 03/27 (ostiralak)

Ordua: 11:00 - 12:30

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

DANZA SALUDABLE 20/01-31/03 (martes)

11:30-12:30

Organiza: Ayto Pamplona
Requiere inscripción

TARDES DE ENCUENTRO PARA PERSONAS MAYORES

**Todos los martes a partir del
20 de enero. Hora:** 17:30-19:30

Organiza: Plaza on, red de
voluntariado municipal
Requiere inscripción en el
[948 420493](tel:948420493)

TALLER ACTIVA TU MENTE, SEGUNDA PARTE

**2/03-25/03 (lunes y
miércoles). Hora:** 10:15-12:15

Organiza: Solera
Requiere inscripción

SUEÑO Y BIENESTAR EN EL ADULTO MAYOR: CLAVES PARA UN DESCANSO REPARADOR

29/01 (jueves). Hora: 10:30

Organiza: Farmacias del Barrio
No necesaria inscripción

CHARLA: Informacion Sobre Centro de Salud Mendillorri.

22/01/2025. Hora: 12:00.

Civivox Mendillorri

Organiza: Centro de Salud de
Mendillorri
No falta inscripción

COMBO ACTIVO

Actividades de musicoterapia,
ingenio en acción...

23/01-27/03 (viernes)

Hora: 11:00-12:30

Organiza: Solera
Necesaria inscripción

Jarduera guztiak Mendillorri 2ko Zentro Komunitarioan eginen dira (antzinako erretiratuen kluba), Altzuzako Kontzejuaren kaleko 12an, adierazten diren salbuespenetan izan ezik.

Todas las actividades se harán en el Centro comunitario de Mendillorri 2 (antiguo club de jubilados). c/Concejo de Alzuza 12, excepto las excepciones recogidas

IZEN-EMATEAK

☎ [010 \(948 420 100\)](tel:010948420100) telefonora deituta

INSCRIPCIONES

☎ A través del [010 \(948 420 100\)](tel:010948420100)

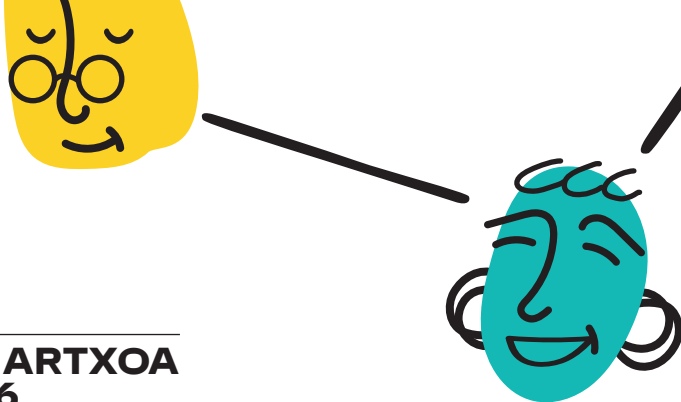


Batu zaitetz
Mendillorriko
Sarearen
Whatsappeko
komunitatera.

Únete a la comunidad
de whatsapp de la
Red de Mendillorri

Etxabakoitzko ADINEKOEN SAREA **RED** MAYORES Etxabakoitz

**2026KO URTARRILA, OTSAILA, MARTXOA
ENERO, FEBRERO, Y MARZO 2026**



GIMNASTIKA MENTALA

01/26 - 03/09 (astelehenak)

Ordua: 10:30 - 12:00

Etxabakoitzko adinekoen lokala
Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

ENTRETENITZEKO JARDUERAK

Astelehenetan

Ordua: 17:00 - 20:00

Etxabakoitzko adinekoen lokala
Ez da beharrezkoa izena ematea

AURRETIAZKO BORONDATEEI BURUZKO HITZALDIA

03/3 (asteartea)

Ordua: 10:30

Antolatzailea: Etxabakoitzko
osasun-zentroa
Etxabakoitzko adinekoen lokala

ORDENAGAILUA ZER DEN IKASTEN

02/18-03/25 (ostegunak)

Ordua: 10:00 - 12:00

Etxabakoitzko adinekoen lokala
Antolatzailea: Iruñeko Udala
Aurrez aurre inskribatu behar da

ZAINDU ZURE URRATSAK: adinekoendako ortopedia

03/26 (osteguna). Ordua: 12:30

Etxabakoitzko adinekoen lokala
Auzoko farmaziak
Ez da beharrezkoa izena ematea

BINGOA

Asteazkenetan eta ostiraletan

Ordua: 17:00 - 20:00

Etxabakoitzko adinekoen lokala
Antolatzailea: Etxabakoitzko
adinekoak
Ez da beharrezkoa izena ematea

SORTA AKTIBOA

Jarduerak: musikoterapia,
azkartasuna abian...

01/22-03/26 (ostegunak)

Ordua: 11:00 - 12:30

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

GIMNASIA MENTAL

Del 26/01-09/03 (lunes)

Hora: 10:30-12:00 horas

Local de mayores de Etxabakoitz
Organiza: Ayto. Pamplona
Requiere inscripción

ACTIVIDADES DE ENTRETENIMIENTO

Los lunes. Hora: 17:00-20:00

Local de mayores de Etxabakoitz
No es necesaria inscripción

CHARLA SOBRE VOLUNTADES ANTICIPADAS

3/03 (martes). Hora: 10:30

Organiza: Centro de salud de
Etxabakoitz

Local de mayores de Etxabakoitz
No es necesaria inscripción

DESCUBRIENDO EL ORDENADOR

18/02-25/03 (miércoles)

Hora: 10:00-12:00

Local de mayores de Etxabakoitz
Organiza: Ayto de Pamplona
Requiere inscripción presencial

GUIDANDO TUS PASOS: ortopedia para personas mayores

26/03 (jueves). Hora: 12:30

Local de mayores de Etxabakoitz
Farmacias del barrio
No es necesaria inscripción

BINGO

Miércoles y viernes

Ordua: 17:00-20:00

Local de mayores de Etxabakoitz
Organiza: Mayores de
Etxabakoitz
No necesaria inscripción

COMBO ACTIVO

Actividades de musicoterapia,
ingenio en acción....

22/01-26/03 (jueves)

Hora: 11:00-12:30

Organiza: Solera
Necesaria inscripción

Nagusien helbidea:
Avda. Aróstegui
S/N. Etxabakoitzeko
liburutegiaren ondoan)

Dirección local mayores:
Avda. Aróstegui S/N.
Junto a la biblioteca de
Etxabakoitz)

IZEN-EMATEAK

Lokalean bertan, urtarrilaren 15ean, 17:00etan,
eta telefonoz, 010-948 420 100 telefonoan.

INSCRIPCIONES

Presencialmente en el centro el 15 de enero de
17-20h, y por teléfono en el 010-948 420 100



Etxabakoitzko
adinekoensarearen
whatsapp
komunitatera
batu zaitez

Únete a la comunidad
de whatsapp de la
Red de Etxabakoitz

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

**2026KO URTARRILA, OTSAILA, MARTXOA
ENERO, FEBRERO Y MARZO 2026**



IBILALDI OSASUNGARRIAK

**Ostegunero, urtarrilaren
15etik aurrera**

Maila baxua.

Ordua 10:30 – 12:00.

Antolatzailea: Plaza On,
Iruñeko boluntarioen sarea

Irteera: Salestarrak Zentro
Komunitarioa

Hiru hilean behin inskribatu
behar da 948 420 493
telefonoan

LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA

Teknologiekin laguntzeko
banakako saioak Txantreako
liburutegian

Ostegunetan: 17:30 – 19:30.

Ezinbestekoa da aurrez
hitzordua eskatzea:

948 14 98 82 edo

biblitxa@navarra.es

Antolatzailea: Txantreako
Liburutegia eta Plaza On,
Iruñeko boluntarioen sarea

LANTEGIA:

**Ongizate emozionala
zahartzaroan**

01/29-03/26 (ostegunak)

Ordua: 10:30 – 12:00

Lekua: Salesiar Komunitate
Zentroa (6. aretoa)

Antolatzailea: Beti Lagunduta
programa
Izena eman behar da

NORBERAREN ONGIZATEA LANDU

**Egunak: Urtarrilak 22 eta 29,
otsailak 5 eta 12 (ostegunak)**

Ordutegia: 10:30-12:30

Tokia: Ikus-entzunezkoen
4. aretoa, Salesianetako
Komunitate Zentroa
(Iruñerria kalea 24)

- Hobetzen ahal dut neure
buruaren zaintza? Nola
zaindu neure burua?
- Nola egin aurre
pentsamendu mugatzaileei?
- Nola eginarazi nire
harreman sozialak
osasungarri eta positibo?
- Nire eskarmentutik, zer
ekarpen egiten ahal diot
gizarteari? Nola egiten ahal
dut?

Izena eman behar da

HITZALDIA:

**Zahartzaroan
bakardadea kudeatzeko
gakoak**

**Eguna: martxoak 27
(ostirala)**

Ordua: 11:00

Tokia: Salestarrak Zentro
Komunitarioa (4. aretoa)

Antolatzailea: Beti
Norbaitekin programa
Ez da beharrezkoa izena
ematea

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA BIGARREN ZATIA 03/02 – 03/25 (astelehenak eta asteazkenak)

Ordua: 10:00 – 12:00

Tokia: Salestarren zentro
komunitarioko 5. aretoa

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

SORTA AKTIBOA

Jarduerak: musikoterapia,
azkartasuna abian...

01/20 – 03/31 (astearteak)

Ordua: 11:00 – 12:30

Salestarren zentro
komunitarioko 5. aretoa

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

ZAINZAILLEENDAKO

LANTEGIA Txantrean, ikusi
25. orrialdea



PASEOS SALUDABLES

Todos los jueves a partir del 15 de enero.

Nivel bajo.

Hora: 10:30-12:00.

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 17:30- 19:30

Imprescindible cita previa: 948 14 98 82 o

biblitxa@navarra.es

Organiza: Biblioteca de la Txantrea y Plaza on, red de voluntariado municipal

TALLER

Bienestar emocional en la vejez

29/01-26/03 (jueves)

Hora: 10:30 - 12:00

Lugar: Centro Comunitario Salesianas (sala 6)

Organiza: Programa Siempre Acompañados. Requiere inscripción

TRABAJAR EL BIENESTAR PERSONAL

Días 22 y 29 de enero, 5 y 12 de febrero (jueves)

Horario: 10:30-12:30

Lugar: Sala 4 de audiovisuales, Centro Comunitario de las Salesianas (C/Cuenca de Pamplona 24)

- ¿Puedo mejorar el cuidado que hago hacia mí? ¿Cómo puedo autocuidarme?
- ¿Cómo hago frente a los pensamientos limitantes?
- ¿Cómo puedo hacer que mis relaciones sociales sean saludables y positivas?
- Desde mi experiencia, ¿Qué puedo aportar a la sociedad? ¿Cómo lo hago?

Requiere inscripción

CHARLA

“Claves para gestionar la soledad en la vejez”

Día: 27 de marzo (viernes)

Hora: 11:00

Lugar: Centro Comunitario Salesianas (Sala 4)

Organiza: Programa Siempre Acompañados
No hace falta inscripción

TALLER ACTIVA TU MENTE, SEGUNDA PARTE:

02/03-25/03 (lunes y miércoles)

Hora: 10:00-12:00

Lugar: Sala 5, Centro comunitario de Salesianas

Organiza: Solera
Se requiere inscripción

COMBO ACTIVO

Actividades de musicoterapia, ingenio en acción....

20/01-31/03 (martes)

Hora: 11:00-12:30

Sala 5 centro comunitario de salesianas

Organiza: Solera
Necesaria inscripción

TALLER DE PERSONAS CUIDADORAS EN LA TXANTREA, ver página 25



IZEN-EMATEAK

☎ 010 (948 420 100) telefono zenbakien bitartez

INSCRIPCIONES

☎ A través del 010 (948 420 100)



Txantreako sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez!

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Txantrea

**2026KO URTARRILA, OTSAILA, MARTXOA
ENERO, FEBRERO, MARZO 2026**



IBILALDI OSASUNGARRIAK

Asteazkenero

Ordua: 10:30 – 12:30

Antolatzailea: Down

Sindromearen elkarte eta
Santa María la Realeko auzo-
elkartea

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

GOIZEKO IBILALDIAK

**Asteartero urtarrilaren 13tik
aurrera**

Ordua: 10:30 – 12:00

Antolatzailea: Plaza On,
Iruñeko boluntarioen sarea

Irteera: Santa María la Real
auzoko zentrotik (Mutiloabeiti
kalea 19)

Requiere inscripción previa
en el 948 420 493

ADINEKOENTZAKO ARRATSALDEAK

**Asteartero urtarrilaren 20tik
aurrera**

Ordua: 17:30–19: 30

2. aretoa

Antolatzailea: Plaza on, udal
boluntarioen sarea
948 420493 zenbakian
inskribatu behar da

POLIZIA KOMUNITARIOAREN

**HITZALDIA: Babesa
etxean, kalean eta
linean**

02/20 (ostirala)

Ordua: 11:00

2. aretoa

Antolatzailea: Polizia
komunitarioa
Ez da beharrezkoa izena
ematea

SORMENA ETA GORPUTZ- ADIERAZPENA

01/26 – 03/30 (astelehenak)

Ordua: 10:00 – 11:00

2. aretoa

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

HITZALDIA: Espainiako trantsizioa, kontakizunak

02/24 (asteartea)

Ordua: 19:00

2. aretoa

Antolatzailea: Sta. María la
Realeko auzo-elkartea
Ez da izenik eman behar

SOLASALDIA:

**Zeri buruz ari gara
desinformazioari buruz
hitz egiten dugunean?**

Data baieztatu gabe.

Whatsapp bidez

iragarriko da

Antolatzailea: Sta. María la
Realeko auzo-elkartea
Ez da izenik eman behar

ESTIMULAZIO KOGNITIBOA, OROIMENA

**Asteazkena urtarriletik
martxora, 21etik aurrera**

Ordua: 16:30 – 18:00

4. aretoa

Antolatzailea: Sta. María la
Realeko auzo-elkartea
Izena eman behar da

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA, BIGARREN ZATIA

**02/02 – 02/25 (astelehenak
eta asteazkenak)**

Ordua: 10:00 – 12:00

4. aretoa

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

SORTA AKTIBOA

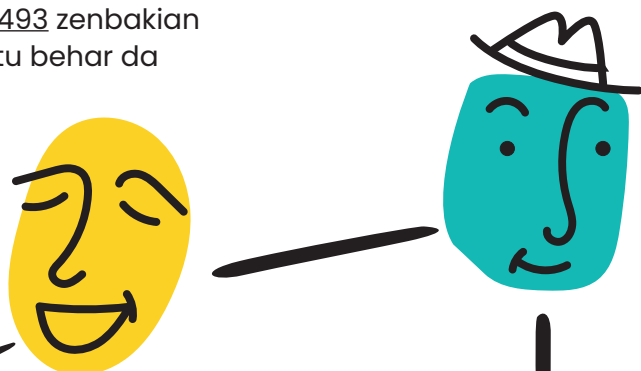
Jarduerak: musikoterapia,
azkartasuna abian...

01/23 – 03/27 (ostiralak)

Ordua: 11:00 – 12:30

Santa María la Real zentro
komunitarioko 4. aretoa

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da



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 13 de enero

Hora: 10:30h a 12:00 h

Organiza: Plaza on, red de voluntariado municipal

Salida: desde el Centro comunitario de Sta. María la Real (c/Mutilva baja 19)
Requiere inscripción previa en el [948 420 493](tel:948420493)

TARDES DE ENCUENTRO PARA PERSONAS MAYORES

Todos los martes a partir del 20 de enero

Hora: 17:30-19:30

Sala 2

Organiza: Plaza on, red de voluntariado municipal
Requiere inscripción en el [948 420493](tel:948420493)

CHARLA POLICIA COMUNITARIA:

Protección en casa, en la calle y en línea
20/02 (viernes)

Hora: 11:00

Sala 2

Organiza: Policía comunitaria
No necesaria inscripción

CREATIVIDAD Y EXPRESIÓN CORPORAL

Del 26/01-30/03 (lunes)

Hora: 10:00-11:00

Sala 2

Organiza: Ayto de Pamplona
Requiere inscripción

CONFERENCIA: La transición española, relatos

24/02 (martes)

Hora: 19:00

Sala 2

Organiza: AAVV de Sta. María la Real
No necesaria inscripción

CONFERENCIA "De qué hablamos cuando hablamos de desinformación"

Fecha sin confirmar. Se anunciará por el canal de Whatsapp

Organiza: AAVV de Sta. María la Real
No necesaria inscripción

ESTIMULACIÓN COGNITIVA, LA MEMORIA

Miércoles de enero a marzo, a partir del 21

Hora: 16:30-18:00

Sala 4

Organiza: AAVV de Sta. María la Real
Necesaria inscripción

TALLER ACTIVA TU MENTE, SEGUNDA PARTE

2/02-25/02 (lunes y miércoles)

Hora: 10:00-12:00

Sala 4

Organiza: Solera
Requiere inscripción

COMBO ACTIVO

Actividades de musicoterapia, ingenio en acción....

23/01-27/03 (viernes)

Hora: 11:00-12:30

Sala 4 centro comunitario de Sta. María la Real

Organiza: Solera
Necesaria inscripción

Jarduera guztiak Sta. María la Real zentro komunitarioan egingo dira, aipatutako salbuespenak izan ezik.

Todas las actividades se harán en el Centro Comunitario de Sta. María la Real, excepto las excepciones señaladas



IZEN-EMATEAK

☎ [010 \(948 420 100\)](tel:010948420100) telefonora deituta

INSCRIPCIONES

☎ A través del [010 \(948 420 100\)](tel:010948420100)



Sta. Maria la Realako sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez!

Únete a la comunidad de Whatsapp de Sta. María la Real

Azpilagañako ADINEKOEN RED SAREA *Azpilagaña*

2026KO URTARRILA, OTSAILA, MARTXOA
ENERO, FEBRERO Y MARZO 2026

IBILALDI OSASUNGARRIAK

**Astelehenero urtarrilaren
12tik aurrera**

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

Antolatzailea: Plaza on, udal boluntarioen sarea
[948 420 493](tel:948420493) zenbakian inskribatu behar da

SORMENA ETA GORPUTZ- ADIERAZPENA

01/21 - 03/25 (asteazkenak)

Ordua: 10:00-11:00

Azpilagañako zentro komunitarioko 4. aretoa (Altzania erreka k. 18, atzealdea). 1.2 aretoa.

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

“ASTEARTEAN IKUSIKO DUGU ELKAR...”

Memoria lantzeko, kalkulua praktikatzeko, modu sortzailean idazteko eta musikan murgiltzeko gune bat.

Data eta ordua: Astearteetan

Ordua: 11:00etatik 12:00etara (Urtarrilaren 13tik aurrera)

Lekua: Azpilagañako zentro komunitarioa.

(Alzania ibaiaren kalea 18, atzealdea)

Beharrezko inskripzioa
[606946735](tel:606946735) telefonoan

Antolatzailea: Azpilagañako Adinekoen Kolektiboa

LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA

Teknologiarekin laguntzeko banakako saioak

Azpilagañako zentro komunitarioaren 3.2 aretoan, 11:15etik 12:15era, asteazkenetan

Ezinbestekoa da aurrez hitzordua eskatzea:
[948 42 04 93](tel:948420493) telefonoan edo redesmayoresazpilagana@pamplona.es helbidean

Antolatzailea: Plaza On, Iruñeko boluntarioen sarea

PUNTU-TALDEA- AUTOGESTIONATUA

Asteazkenero, otsailaren 4tik aurrera

Azpilagañako zentro komunitarioko 4. aretoa

Ordua: 17:30-19:00

Antolatzailea: Azpilagañako Adinekoen Kolektiboa
Izena eman behar da
[606946735](tel:606946735) telefonoan

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA

02/02 - 02/25 (astelehenak eta asteazkenak)

Ordua: 10:00 - 12:00

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

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

UDALTZAINGOAREN

SOLASALDIA: Bide-segurtasuna, bizitza bidaia bat da, egizu segurtasunez

03/02 (astelehena)

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

Antolatzailea: Udaltzaingoa
Ez da izenik eman behar



PASEO SALUDABLE

Todos los lunes a partir del 12 de enero

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](tel:948420493)

CREATIVIDAD Y EXPRESIÓN CORPORAL

21/01-25/03 (miércoles)

Hora: 10:00-11:00

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

Organiza: Ayto Pamplona
Requiere inscripción

“NOS VEMOS EL MARTES...”

Un espacio para ejercitar la memoria, practicar el cálculo, escribir de forma creativa y dejarnos llevar por la música.

Fecha y hora: Los martes de

Hora: 11:00 a 12:00

(A partir del 13 de enero)

Lugar: Centro comunitario de Azpilagaña.

(Calle Rio Alzania n.º 18 trasera)

Inscripción necesaria en el [606946735](tel:606946735)

Organiza: Colectivo de Mayores de Azpilagaña.

AUXILIO TECNOLÓGICO

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías en el local de la sala 3.2. del Centro comunitario de Azpilagaña, de 11:15- 12:15, miércoles
Imprescindible cita previa: [948 42 04 93](tel:948420493) o redesdemayoresazpilagana@pamplona.es

Organiza: Plaza on, red de voluntariado municipal

GRUPO DE PUNTO-AUTOGESTIONADO

Todos los miércoles a partir del 4 de febrero

Sala 4 del Centro comunitario de Azpilagaña

Hora: 17:30-19:00

Organiza: Colectivo de Mayores de Azpilagaña
Requiere inscripción en el teléfono [606946735](tel:606946735)

TALLER ACTIVA TU MENTE

Del 2/02-25/02 (lunes y miércoles)

Hora: 10:00-12:00

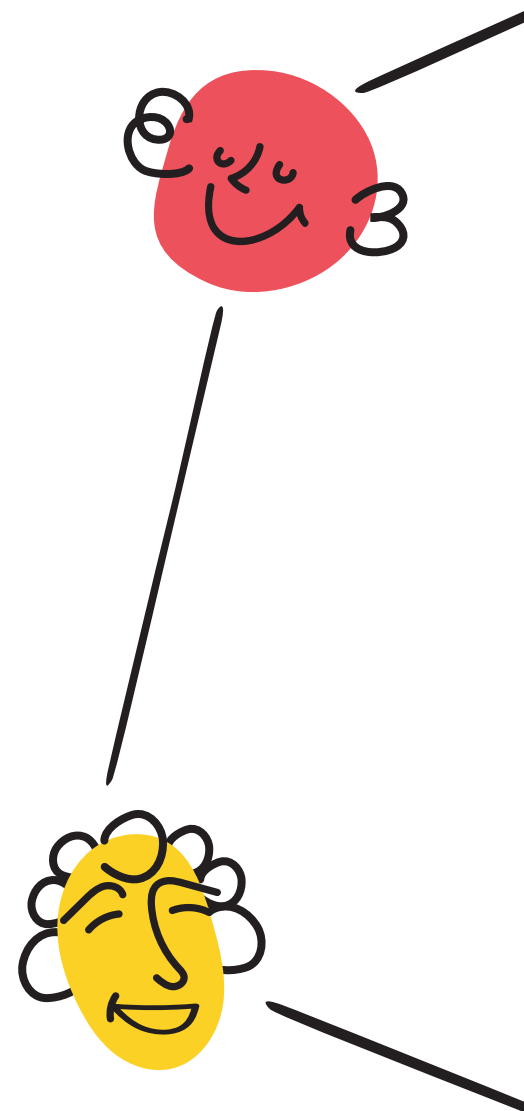
Sala 4, centro comunitario de Azpilagaña (c/Rio Alzania 18, trasera)

Organiza: Solera
Requiere inscripción

CHARLA POLICÍA: Seguridad vial, la vida es un viaje, hazlo seguro 2/03 (lunes)

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

Organiza: Policía municipal
No necesaria inscripción



IZEN-EMATEAK

☎ [010 \(948 420 100\)](tel:010948420100) telefono zenbakien bitartez

INSCRIPCIONES

☎ A través del [010 \(948 420 100\)](tel:010948420100)



Azpilagañako adinekoen sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez!

Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Azpilagaña

**2026KO URTARRILA, OTSAILA, MARTXOA
ENERO, FEBRERO, MARZO DEL 2026**

ZALANTZAK MUGIKORRAREKIN: LANTEGI PRAKTIKOA

01/22-02/19 (ostegunak)

Ordua: 10:00 - 12:00

Tokia: Bartolomé de Carranza kalearen 52ko zentro komunitarioa, 1. aretoa
Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

IBILBIDE AKTIBOA: indarra, oreka eta erresistentzia

01/20-03/24 (astearteak)

Ordua: 10:00-11:00

Tokia: Ermitagañako Zentro Komunitarioa, 1. aretoa (Ermitagaña kalea 30)
Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

IBILALDI OSASUNGARRIA

**01/27, 02/24, 03/31 (hileko
azken astearteak)**

Ordua: 11:00

Irteera Ermitagañako Osasun Zentrotik

Antolatzailea: Plaza On
Izena eman 948 420 493 telefonoan

LANTEGIA: Bizkortu zure adimena

**02/03 - 02/26 (astearteak
eta ostegunak)**

Ordua: 10:00 - 12:00

Bunker Zentro Komunitarioa (Bartolomé de Carranza kalea 5)

Antolatzailea: Solera
Izena eman behar da

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

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

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

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



DUDAS AL MÓVIL: TALLER PRÁCTICO

22/01-19/02 (jueves)

Hora: 10:00- 12:00

Dónde: Centro comunitario de Bartolomé de Carranza 52, sala 1

Organiza: Ayto. Pamplona
Requiere inscripción

CIRCUITO ACTIVO: fuerza, equilibrio y resistencia

20/01- 24/03 (martes)

Hora: 10:00-11:00

Dónde: Centro comunitario Ermitagaña 30, sala 1

Organiza. Ayto Pamplona.
Requiere inscripción

PASEO SALUDABLE

27/01, 24/02, 31/03 (último martes de mes)

Hora: 11:00

Salida desde el Centro de Salud de Ermitagaña

Organiza Plaza on
Inscripción en el 948 420 493

TALLER ACTIVA TU MENTE

3/02-26/02 (martes y jueves)

Hora: 10:00-12:00

Centro comunitario Bunker (C/Bartolomé de Carranza 5)

Organizado: Solera
Requiere inscripción

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

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

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

SALTA LA BRECHA

Descripción: 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

☎ 010 (948 420 100) telefono zenbakien bitartez

INSCRIPCIONES

☎ A través del 010 (948 420 100)



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



**2026KO URTARRILA, OTSAILA, MARTXOA
ENERO, FEBRERO, MARZO DEL 2026**

SORMENA ETA GORPUTZ- ADIERAZPENA

01/21 - 03/25 (asteazkenak)

11:30-12:30

Joaquín Beunza Zentro
Komunitarioa (Joaquín
Beunza k. 33)

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

LITERATURA ETA OSASUN MENTALA

- Gogo-aldartea
- Harremanak
- Beldurra zahartzaroari
- Galerak

Hori guztia Mitch Albom-en
Martes con mi viejo profesor
liburuaren irakurketaren
bidez landuko da. Lantegiko
parte-hartzaileei maileguan
utziko zaie liburua.

Egunak: Urtarrilak 23 eta 30,
otsailak 6 eta 13

Ordutegia: 10:30-12: 30

Tokia: Carbonillako Zentro
Komunitarioko 1. aretoa
(Marcelo Celayeta 51)
Izena eman behar da

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](tel:650155051)
telefonoan

ENTRENATU GORPUTZA ETA BURUA

**Ostegunero (jaiegunetan
izan ezik)**

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](tel:650155051)
telefonoan

“ZURE KASA”. DANTZA LIBREKO SAIOAK

**Hileko hirugarren
asteazkenean (jaiegunetan
ezik)**

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.

LANTEGIA: DANTZA KOOPERATIBOA (LERROKATZE- DANTZAK)

**Asteartero (jaiegunak izan
ezik)**

Antolatzailea: San Pedroko
Convive

Tokia: San Pedroko Convive
Zentroa (Aita Maceda k. 8,
behea)

Ordua: 11:00 - 12:00

Eman izena aurrez Convive
zentroan edo [650155051](tel:650155051)
telefonoan.

PUNTU- ETA KAKORRATZ- LANTEGIA

Asteazkenetan eta ostegunetan

Antolatzailea: San Pedroko Convive

Tokia: San Pedroko Convive Zentroa
(Aita Maceda k. 8, behea)

Ordua: 11:00 - 13:00

Ez da beharrezkoa aurretik izena
ematea.

ERAKUSKETA GUNEA

Tere Martinez Ulzurrunen lanak

Antolatzailea: San Pedroko
Convive

Tokia: San Pedroko Convive
Zentroa (Aita Maceda k. 8, behea)

RUMMI LANTEGIA

Ostiralero (jaiegunak izan ezik)

Antolatzailea: San Pedroko
Convive

Tokia: San Pedroko Convive
Zentroa (Aita Maceda k. 8, behea)

Ordua: 18:00 - 20:00

Eman izena aurrez Convive
zentroan edo [650155051](tel:650155051)
telefonoan.

SEVILLANAK

**Astelehenero (jaiegunak izan
ezik)**

Antolatzailea: San Pedroko
Convive

Tokia: San Pedroko Convive
Zentroa (Aita Maceda k. 8, behea)

Ordua: 12:00 - 13:00

Eman izena aurrez Convive
zentroan edo [650155051](tel:650155051)
telefonoan.

ZAINTZAILEENDAKO LANTEGIA

ARROTXAPEAN, ikusi 25. orria

CREATIVIDAD Y EXPRESIÓN CORPORAL

21/01-25/03 (miércoles)

11:30-12:30

Centro comunitario Joaquin Beunza (c/ Joaquín Beunza 33)

Organiza: Ayto Pamplona

Requiere inscripción

LITERATURA Y SALUD MENTAL

- El estado de ánimo
- Las relaciones
- El miedo a la vejez
- Las pérdidas

Todo esto se tratará a través de la lectura del libro *"Martes con mi viejo profesor"* del autor Mitch Albom

23, 30 de enero, 6 y 13 de febrero (viernes)

Hora: 10:30-12:30

Sala 1 del Centro Comunitario de Carbonilla (Avda. Marcelo Celayeta 51)

Requiere inscripción

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](tel:650155051)

ENTRENA CUERPO Y MENTE

Todos los jueves (excepto festivos)

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](tel:650155051)

"A TU AIRE". SESIONES DE BAILE LIBRE

Tercer miércoles de cada mes, excepto festivos

Organiza: Convive San Pedro

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

Hora: 18:30- 20:00h

No es necesaria inscripción previa

TALLER DE BAILE COOPERATIVO (BAILE EN LÍNEA)

Todos los martes (excepto festivos)

Organiza: Convive San Pedro

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

Hora: 11:00- 12:00h

Inscripción previa en el centro Convive o en el [650155051](tel:650155051)

ESPACIO EXPOSITIVO

Trabajos de Tere Martinez Ulzurrun

Organiza: Convive San Pedro

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

TALLER PUNTO Y GANCHILLO

Todos los miércoles y jueves

Organiza: Convive San Pedro

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

Hora: 11:00 - 13:00

No es necesaria inscripción previa

TALLER DE RUMMI

Todos los viernes excepto festivos

Organiza: Convive San Pedro

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

Hora: 18:00- 20:00h

Inscripción previa en el centro Convive o en el [650155051](tel:650155051)

SEVILLANAS

Todos los lunes excepto festivos

Organiza: Convive San Pedro

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

Hora: 12:00- 13:00h

Inscripción previa en el centro Convive o en el [650155051](tel:650155051)

TALLER DE PERSONAS CUIDADORAS EN LA ROCHAPEA, ver página 25

IZEN-EMATEAK

☎ **010 (948 420 100)** telefono zenbakien bitartez

INSCRIPCIONES

☎ A través del **010 (948 420 100)**



Batu zaitetz
Arrotxapeko
Sarearen
Whatsappeko
komunitatera

Únete a la
comunidad
de whatsapp
de la Red de
Rochapea

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



**2026KO URTARRILA, OTSAILA, MARTXOA
ENERO, FEBRERO, MARZO DEL 2026**

LANTEGIA:

Pertsonen arteko komunikazioa hobetzea

- Badakit nola komunikatzen dudan?
- Ulertzen didate eta besteak ulertzen ditut?
- Zer transmititzen dut hitzik gabeko hizkuntzaren bidez?
- Nola hobetzen ahal dut nire komunikazioa?

Martxoak 6, 13, 20 eta 27 (ostiralak)

Ordua: 10:30 – 12:30

San Juan Xar auzo-lokala, Irantzuko Monasterioaren plaza 6
Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da
010- 948 420 100 telefonoen bitartez

KULTURA GAUZATZEN PROGRAMA:

Bisita Gidatua Iruñeko Udaletxera

Urtarrilak 15 (osteguna)

Ordua: 12:00

Topagunea:

Bi aukera: 11:30ean Gurutzeko plazan, ONCEn etxolaren aurrean edo Udaletxeko atariaren aurrean bisita hasi baino 5 minutu lehenago. Eman izena aurrez aurre adinekoen Convive zentroetan: San Pedron, Leyren, Ermitagañan eta Estafetan. Tokia bete arte hartuko dira eskaerak.

KULTURA GAUZATZEN PROGRAMA.

Bisita Gidatua Nafarroako Parlamentura

Otsailak 18, asteazkena

Ordua: 11:00

Topagunea:

Bi aukera: 10:30ean Gurutzeko plazan, ONCEn etxolaren aurrean edo Parlamentuko atariaren aurrean bisita hasi baino 5 minutu lehenago. Eman izena aurrez aurre adinekoen Convive zentroetan: San Pedron, Leyren, Ermitagañan eta Estafetan. Tokia bete arte hartuko dira eskaerak.

TALLER “Mejora la comunicación interpersonal”

- ¿Sé cómo me comunico?
- ¿Me hago entender y entiendo a los demás?
- ¿Qué transmito a través de mi lenguaje no verbal?
- ¿Cómo puedo mejorar mi comunicación?

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

Hora: 10:30–12:30

Local vecinal de San Juan Xar- Pl. Monasterio de Iranzu, 6
Organiza: Ayto de Pamplona
Necesaria inscripción a través del 010- 948 420 100

PROGRAMA

“CULTUREANDO”

Visita Guiada Al Ayuntamiento De Pamplona

Jueves 15 de enero

Hora: 12:00

Lugar de reunión:

Dos opciones: 11:30 en la Plaza de la Cruz frente al puesto de la ONCE ó frente a la puerta del Ayuntamiento 5 minutos antes del comienzo de la visita.
Apuntarse en los centros de mayores CONVIVE San Pedro, Leyre, Ermitagaña y Estafeta de manera presencial. Se recogerán solicitudes hasta completar aforo.

PROGRAMA

“CULTUREANDO”

Visita Guiada Al Parlamento De Navarra

Miércoles, 18 de febrero

Hora: 11:00

Lugar de reunión:

Dos opciones: 10:30 en la Plaza de la Cruz frente al puesto de la ONCE ó frente a la puerta del Parlamento 5 minutos antes del comienzo de la visita.
Apuntarse en los centros de mayores CONVIVE San Pedro, Leyre, Ermitagaña y Estafeta de manera presencial. Se recogerán solicitudes hasta completar aforo.

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

Txantrea - Salestarrak zentro komunitarioko 4. aretoa (Iruñerria k. 24).	Otsailak 19, 26 eta martxoak 5, 12 , eta 26 (ostegunak) Ordua: 16:00 – 18:00
Zabalgunea Gurutze Gorriaren gune aktiboa (Aralar k. 2)	Urtarrilak 21 eta 28 Otsailak 4, 11 eta 18 (asteazkenak) Ordua: 16:00 – 18:00
Arrotxapea Joaquín Beunza 33ko zentro komunitarioko 1. aretoa	Urtarrilak 22 eta 29 . Otsailak 5, 12 eta 19 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

Txantrea - Sala 4 centro comunitario de Salesianas (C/Cuenca de Pamplona 24)	19, 26 de febrero, 5, 12 , y 26 de marzo (jueves) Hora: 16:00-18:00
Ensanche Espacio activo Cruz Roja Navarra (C/Aralar 2)	Enero 21 y 28 Febrero 4, 11 y 18 (miércoles) Hora: 16:00-18:00
Rochapea Centro comunitario de Joaquín Beunza 33, sala 1	22 y 29 de enero 5, 12, 19 de febrero Hora: 10:00-12:00 (jueves)

Izen-emateak deiarren arabera **urtarrilaren 2tik aurrera 010 telefonora deituz (948420100)**
Inscripciones por orden de llamada hasta completar plazas **a partir del 2 de enero** 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

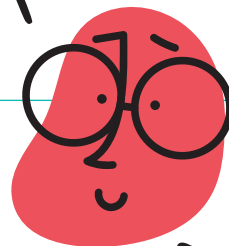
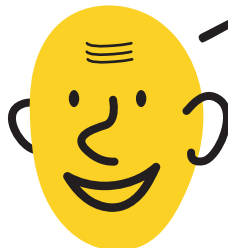


iruñeko
boluntarioen
udal sarea
red municipal
de voluntariado
de pamplona



DYA

Siempre Acompañados



ZER EGITEN DUGU?

Bakardadeak adineko askori eragiten die, eta horri aurre egiteko xedez sortu zen duela 11 urte Beti norbaitekin programa. La Caixa fundazioaren eta Nafarroako Kutxa fundazioaren ekimen bat da. Iruñean Pauma fundazioak kudeatzen du Iruñeko Udalarekin duen hitzarmen baten bidez, tokiko beste entitate eta administrazio batzuekin elkarlanean.

Programa horri esker, bakardade egoerak prebenitu eta lantzen ditugu, adinekoen arteko laguntza eta ongizate harremanak bultzatu, adinekoak ahaldundu eta haiekin konprometitzen den gizarte baten parte sentiarazten ditugu. Hiru helburu ditugu:

- Adinekoei laguntzea, haien bakardadea kudea dezaten.
- Sare komunitario sendoak eraikitzea, elkarri laguntzeko harremanak sustatzeko.
- Herritarrak sentsibilizatzea harreman horien garrantziaren inguruan.

Iruña (618 950 920 telefonoa)

- Txantrea
- Donibane
- Iturrama
- Auzo gehiago laster

QUÉ HACEMOS

Con el objetivo de afrontar los efectos de la soledad que padecen muchas personas mayores, surge hace 11 años el Programa Siempre Acompañados. Es una iniciativa de Fundación “la Caixa” y Fundación Caja Navarra. En Pamplona lo gestiona Fundación Pauma a través de un convenio con el Ayuntamiento de Pamplona en colaboración con distintas entidades y administraciones locales.

A través de este Programa, prevenimos y abordamos situaciones de soledad impulsando las relaciones de apoyo y bienestar entre las personas mayores, empoderándolas y haciéndolas sentir parte de una sociedad que se compromete con ellas. Lo hacemos con tres objetivos:

- Acompañar a las personas mayores para que puedan gestionar su propia soledad.
- Construir redes comunitarias sólidas capaces de fomentar relaciones de apoyo y ayuda mutua.
- Sensibilizar a la ciudadanía sobre la importancia de dichas relaciones.

Pamplona (Tel. 618 950 920)

- Txantrea
- San Juan
- Iturrama
- Próximamente en otros barrios



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala