

# Iruñeko **RED** ADINEKOEN **MAYORES** **SAREA** Pamplona

UZTAILETIK—IRAILERA **2026** JULIO—SEPTIEMBRE



Ayuntamiento de  
**Pamplona**

**Iruñeko**  
Udala

Berdintasuneko, Ekintza Komunitarioko,  
Auzoetako eta Kultur Aniztasuneko Alorra  
Área de Igualdad, Acción Comunitaria,  
Barrios y Diversidad Cultural

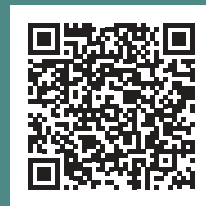
# Zer da Adinekoen SAREA?

**ADINEKOEN SAREAK**, Iruñeko Udalak babestuta, auzoko sare bat sortzea du xede, errespetutik adinekoei laguntza eta zaintza arretatsua eskaintze aldera.

Hau da, gure auzoko adinekoak zaintzeko proiektu bat da. Izan ere, denon artean, haien beharrez eta zaintzaz arduratzen den auzo atsegin bat sor dezakegu.

**Jardueretan izena eman ahal izateko bete beharreko baldintzak:** 65 URTETIK gorakoendako jarduerak. Lekurik izanez gero 65 urtetik beherakoak ere onartuko dira.

INFORMAZIO  
GEHIAGO



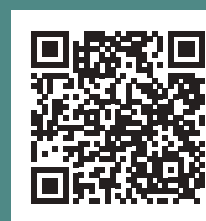
# ¿Qué son las REDES DE MAYORES?

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.

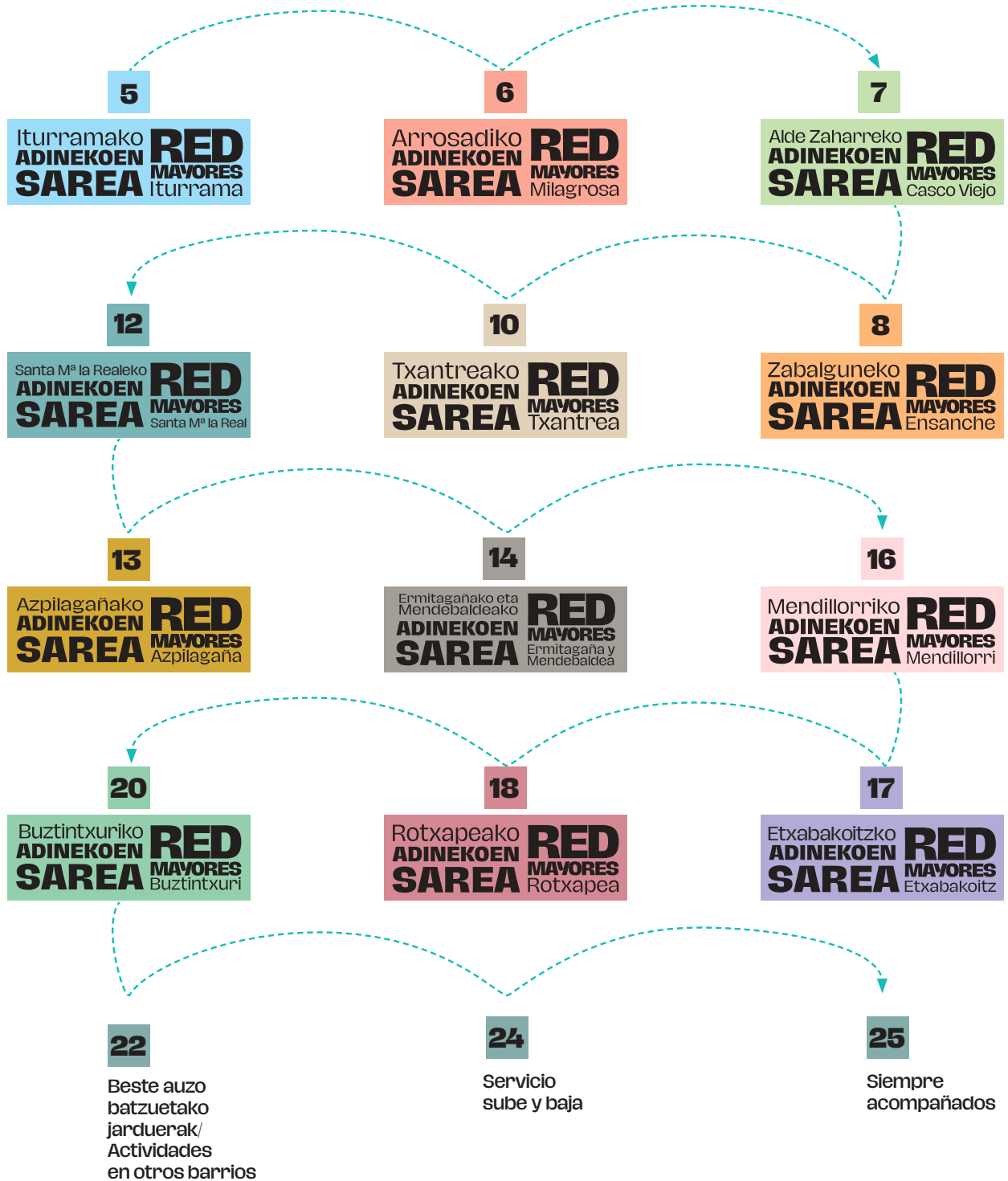
**Requisitos de inscripción a las actividades:** Las actividades están dirigidas a personas **MAYORES DE 65 AÑOS**. De haber plazas, se aceptará que acudan personas menores de dicha edad.

MÁS INFO



# Aurkibide—Índice

UZTAILETIK—IRAILERA **2026** JULIO—SEPTIEMBRE



## Zalantzarik izanez gero, jarri harremanetan adinekoen sareekin

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

Iturramako adinekoen sarea  
Red de mayores de Iturrama:  
[redesdemayoresiturrama@pamplona.es](mailto:redesdemayoresiturrama@pamplona.es)

Azpilagañako adinekoen sarea  
Red de mayores de Azpilagaña  
[redesdemayoresazpilagana@pamplona.es](mailto:redesdemayoresazpilagana@pamplona.es)

Arrosadiko adinekoen sarea  
Red de mayores de Milagrosa:  
[redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es](mailto:redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es)

Zabalguneko adinekoen sarea  
Red de mayores del Ensanche  
[redesdemayoresensanche@pamplona.es](mailto:redesdemayoresensanche@pamplona.es)

Alde Zaharreko adinekoen sarea  
Red de mayores del Casco Viejo  
[redesdemayorescascoviejo@pamplona.es](mailto:redesdemayorescascoviejo@pamplona.es)

Arrotxapeko adinekoen sarea  
Red de mayores de la Rochapea  
[redesdemayoresrochapea@pamplona.es](mailto:redesdemayoresrochapea@pamplona.es)

Txantreako adinekoen sarea  
Red de mayores de la Txantrea  
[redesdemayorestxantrea@pamplona.es](mailto:redesdemayorestxantrea@pamplona.es)

Ermitagaña eta Mendebaldeko adinekoen sarea  
Red de mayores de Ermitagaña y Mendebaldea  
[redesdemayoresermitaganaymendebaldea@pamplona.es](mailto:redesdemayoresermitaganaymendebaldea@pamplona.es)

Etxabakoizko adinekoen sarea  
Red de mayores de Etxabakoitz  
[redesdemayoresetxabakoitz@pamplona.es](mailto:redesdemayoresetxabakoitz@pamplona.es)

Sta. María la Realeko adinekoen sarea  
Red de mayores de Sta. María la Real  
[redesdemayoresantamarialareal@pamplona.es](mailto:redesdemayoresantamarialareal@pamplona.es)

Mendillorriko adinekoen sarea  
Red de mayores de Mendillorri  
[redesdemayoresmendillorri@pamplona.es](mailto:redesdemayoresmendillorri@pamplona.es)

Buztintxuriko adinekoen sarea  
Red de mayores de Buztintxuri:  
[redesdemayoresbuztintxuri@pamplona.es](mailto:redesdemayoresbuztintxuri@pamplona.es)

# MARTXAN EN MARCHA

**Irailen** “Martxan” programari buruzko informazioa argitaratuko da, aurtien 10 auzotara hedatuko baita. Informazio gehiago 010 zenbakian eta HYPERLINK “mailto:mayores@pamplona.es”

En **septiembre** se sacará la información del programa En Marcha, que este año se ampliará a 10 barrios. Información en el 010- HYPERLINK “mailto:mayores@pamplona.es”

[mayores@pamplona.es](mailto:mayores@pamplona.es)

# Iturramako ADINEKOEN SAREA

# RED MAYORES Iturrama

IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Iturramako adinekoen sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez.  
Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Iturrama.

+ INFO [redesdemayoresiturrama@pamplona.es](mailto:redesdemayoresiturrama@pamplona.es)

UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE

## TOPAKETA SOZIALAK

Uztailaren 21etik aurrera  
ASTEARTERO

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

**ORDUA** 10:30—12:00 h.

**ORGANIZA** Gizarte Foroa eta “Beti Norbaitekin” programa

## UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

UZTAILAK 31- IRAILAK 4  
[OSTIRALAK]

Jarduerak: musikoterapia, psikoestimulazioa, oroipena, trebetasun sozialak...

**ORDUA** 10:30—12:00 h

**TOKIA** San Joan Bosco zentroko gizarte-aretoa

**ANTOLATZAILEA** Solera

**IZENA EMAN** behar da

## ENCUENTROS SOCIALES

Todos los MARTES  
a partir del 21 de julio

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. .

**HORA** 10:30—12:00 h.

**ORGANIZA** Foro Social y Programa Siempre Acompañados

## VERANEO CON SOLERA

31 JULIO—4 SEPTIEMBRE  
[VIERNES]

Actividades de musicoterapia, psikoestimulación, reminiscencia, habilidades sociales...

**HORA** 10:30—12:00 h

**LUGAR** Salón social San Juan Bosco

**ORGANIZA** Solera

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

\*Jarduera guztiak **San Joan Bosco lokalean** (San Juan Bosco kalea 15) eginen dira, adierazten diren salbuespenetan izan ezik.

\*Todas las actividades se harán en el **Local de San Juan Bosco** (C/ San Juan Bosco 15) excepto las excepciones recogidas.



# Arrosadiko ADINEKOEN SAREA

# RED MAYORES Milagrosa

IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Batu zaituz Arrosadiko Sarearen Whatsappeko komunitatera.  
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de la Milagrosa.

+ INFO [redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es](mailto:redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es)

UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE

## IBILALDI OSASUNGARRIAK

### ASTELEHENERO

uztailaren 15tik aurrera

**ORDUTEGIA** 10.30—12.00 h.

**IRTEERA** Felisa Munarriz plazatik

**ANTOLATZAILEA** Plaza On, Iruñeko  
boluntarioen sarea

**ALDEZ AURREKO IZEN-EMATEA**

948 420 493 telefonora deituz

## UDALDIA SOLERAREN

### ESKUTIK

UZTAILAK 27- ABUZTUAK 31

[ASTELEHENAK]

**ORDUTEGIA** 10:30—12:00 h.

**TOKIA** Ilargienea Zentro Komunitarioa  
(Blas de Laserna kalea 61), 2. aretoa

**ANTOLATZAILEA** Solera

**IZENA EMAN** behar da

## PASEO SALUDABLE

Todos los MIÉRCOLES

a partir del 15 Julio

**HORARIO** 10.30—12.00 h.

**SALIDA** Desde la Plaza de Felisa  
Munarriz

**ORGANIZA** Plaza On, red de  
voluntariado municipal

**INSCRIPCIÓN PREVIA** llamando al  
948 420 493

## VERANEO CON SOLERA

27 JULIO—31 AGOSTO [LUNES]

**HORARIO** 10.30—12.00 h.

**LUGAR** Centro Comunitario Ilargienea  
(C/Blas de Laserna 61), sala 2

**ORGANIZA** Solera

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

\* Gainerako jarduerak **Convive Leyre**  
zentroan eginen dira (Leire kalea 17-  
19, behe). Uztailaren 1etik 26ra itxita  
egonen da

\* El resto de las actividades se harán en  
el centro **Convive Leyre** (Calle Leyre,  
17-19 Bajo). Éste cerrará del 1 al 26  
de julio.



# Alde Zaharreko ADINEKOEN **RED** SAREA **MAYORES** Casco Viejo

IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Aldezaharreko sarearen whatsapp komunitatera batu zaituz.  
Únete a la comunidad de whatsapp de la Red del Casco Viejo.

+ INFO [redesdemayorescascoviejo@pamplona.es](mailto:redesdemayorescascoviejo@pamplona.es)

UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE

## IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA TEMATIKOAK

### ASTELEHENERO

uztailaren 20tik aurrera

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

**ORDUA** 09:30—11:00 h.

**TOKIA** Kondestable Civivoxa

**ANTOLATZAILEA** Plaza On, Iruñeko boluntarioen sarea

**IZENA EMAN** behar da 948 420 493 telefonora deituz

## UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

UZTAILAK 28- IRAILAK 1

[ASTEARTEAK]

Jarduerak: musikoterapia, psikoestimulazioa, oroipena, trebetasun sozialak...

**ORDUA** 10:30—12:00 h

**ANTOLATZAILEA** Solera

**IZENA EMAN** behar da

## GIMNASTIKA YOUTUBE BIDEZ

ASTELEHENETIK OSTIRALERA

**ORDUA** 10:30-11:30 h

Ez da izena eman behar

\*Jarduera guztiak **Estafeta kaleko 47.ean dagoen adinekoen zentro komunitarioan** egingen dira Oporrak direla eta, uztailaren 1etik 22ra zentroa itxita egonen da

**Izen-emateak:** Estafeta kaleko 47.ean dagoen zentroan. Astelehenetik ostiralera: 10:30 — 13:30 eta 17:00 — 20:00, edo 010- 948 420 100 zenbakira deituz

## BIZKORTU ADIMENA

ASTELEHENETIK OSTIRALERA

**ORDUA** 11:30 — 12:30 h

Ez da izena eman behar

## JAUZI ETEN DIGITALAREN GAINETIK

ASTELEHENETIK OSTIRALERA

Ikaskuntza praktikoa eta atsegina, zalantzak argitu eta egunerokorako gaitasun digitalak ikasteko.

**ORDUA** 12:30 h

**TOKIA** Estafeta kalean dagoen Adinekoen lokala

Ez da izena eman behar

## PASEOS SALUDABLES Y TEMÁTICOS

Todos los LUNES

a partir del 20 de julio

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. .

**HORA** 09:30—11:00 h.

**LUGAR** Civivox Condestable

**ORGANIZA** Plaza on, red de voluntariado municipal

**INSCRIPCIÓN** Necesaria llamando al 948 420 493

## VERANEO CON SOLERA

28 JULIO—1 SEPTIEMBRE

[MARTES]

Actividades de musicoterapia, psicoestimulación, reminiscencia, habilidades sociales....

**HORA** 10:30—12:00 h

**ORGANIZA** Solera

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

## GIMNASIA YOUTUBE

DE LUNES A VIERNES

**HORA** 10:30-11:30 h

No es necesaria inscripción

## ACTIVA TU MENTE

DE LUNES A VIERNES

**HORA** 11:30 — 12:30 h

No es necesaria inscripción

## SALTA LA BRECHA

DE LUNES A VIERNES

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

**HORA** 12:30 h

**ORGANIZA** Local de Mayores Estafeta  
No es necesaria inscripción

\*Todas las actividades se harán en el **Centro Comunitario Mayores de Estafeta 47**. El centro permanecerá cerrado del 1 al 22 de julio por vacaciones

**Inscripciones:** En el propio centro de Estafeta 47. De lunes a viernes, de 10:30-13:30, y de 17:00-20:00 o en el 010- 948 420 100

# Zabalguneko ADINEKOEN RED SAREA MAYORES Ensanche

IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Zabalguneko sarearen whatsapp komunitatera batu zaituzte.  
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red del Ensanche.

+ INFO [redesdemayoresensanche@pamplona.es](mailto:redesdemayoresensanche@pamplona.es)

UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE

## UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

UZTAILAK 30- IRAILAK 3  
[OSTEGUNAK]

Jarduerak: musikoterapia,  
psikoestimulazioa, oroipena,  
trebetasun sozialak...

**ORDUA** 10:30-12:00 h.

**ANTOLATZAILEA** Solera

**IZENA EMAN** behar da

## OSTIRALETARAKO PLANAK

UZTAILAK 31: IBILALDIA  
GELDIUNEA EGINEZ

Hiri-ibilbide erraza eta aholku  
osasungarriak Natalia Góngora  
farmazialariaren eskutik

**TOPAKETA** Convive Leyre Zentroan

**ORDUA** 10:30-12:00 h

**ABUZTUAK 7: ONCE  
ELKARTEAREN ATE IREKIEN  
EKITALDIA**

"Ikusmenik gabe ikustea" esperientzia  
birtualal

**TOPAKETA** Aralar kalea 3

**ORDUA** 10:00-11:00 h

**ABUZTUAK 7,: 'LA BODA DE ROSA'**

**TOPAKETA** Convive Leyre zentroa

**ORDUA** 17:00 h

**ABUZTUAK 14: GOIZ AKTIBOA**

Maila guztietarako ariketa leuna aire  
zabalean

**TOPAKETA** Gurutzeko plaza

**ORDUA** 10:30-11:30 h

## ABUZTUAK 21: KAFE A ETA ERRITMOA

Musika, dantza eta konpainia onean  
egoteko gune bat

**TOPAKETA** Media Luna parkeko  
taberna

**ORDUA** 10:30-12:00 h

\* **INSCRIPCIÓN** Jarduera guztietarako  
beharrezkoa

## LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA

Abuztuaren 3tik aurrera  
ASTELEHENERO guztietan

Teknologiaekin laguntzeko banakako  
saioak

**ORDUA** 11:00 a 12:00 h.

**TOKIA** Leire Kaleko Convive zentroan

**ANTOLATZAILEA** Plaza On, Iruñeko  
boluntarioen sarea

**IZENA EMAN** behar da. Zentroan  
bertan edo 948 153 501 telefonoan  
eskatu alde z aurreko hitzordua

## BINGOA

ASTEARTERO eta OSTIRALERO

**ORDUA** 18:00 - 20:00 h.

**TOKIA** Convive Leyre Zentroa (Leire k.  
17-19, behe)

**ANTOLATZAILEA** Convive Leyre

Ez da beharrezkoa izena ematea

## ESKULANAK ASTELEHENERO

**ORDUA** 17:30 - 19:00 h.

**TOKIA** Convive Leyre Zentroa (Leire k.  
17-19, behe)

**ANTOLATZAILEA** Convive Leyre

Ez da beharrezkoa izena ematea

## MANTENTZE-GIMNASTIKA ASTEARTERO

[JAI EGUNETAN IZAN EZIK]

**HORA** 11:00 - 12:00 h.

**TOKIA** Convive Leyre Zentroa (Leire k.  
17-19, behe)

**ANTOLATZAILEA** Convive Leyre

**IZENA EMAN** behar da. Convive

zentroan edo 649909516

telefonoan. Convive zentroa itxita  
egonen da uztailaren 1etik 26ra

\* **Convive zentroa** itxita egonen da  
uztailaren 1etik 26ra.



## VERANEO CON SOLERA

30 JULIO—3 SEPTIEMBRE

[JUEVES]

Actividades de musicoterapia, psicoestimulación, reminiscencia, habilidades sociales...

**HORA** 10:30-12:00 h.

**ORGANIZA** Solera

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

## CADA VIERNES UN PLAN

31 JULIO: PASEO CON PAUSA

Ruta urbana sencilla y consejos saludables con Farmacia Natalia Góngora

**PUNTO DE ENCUENTRO** Centro Convive Leyre

**HORA** 10:30-12:00 h

7 AGOSTO: PUERTAS ABIERTAS ONCE

“Ver sin visión”, experiencia virtual

**PUNTO DE ENCUENTRO** c/Aralar 3

**HORA** 10:00-11:00 h

7 AGOSTO: LA BODA DE ROSA

**PUNTO DE ENCUENTRO** Centro convive Leyre

**HORA** 17:00 h

14 AGOSTO: MAÑANA ACTIVA

Ejercicio suave para todos los niveles al aire libre

**PUNTO DE ENCUENTRO** Plaza de la Cruz

**HORA** 10:30-11:30 h

## 21 AGOSTO: CAFÉ CON RITMO

Música, baile y un espacio para compartir en buena compañía

**PUNTO DE ENCUENTRO** Bar de la Media Luna

**HORA** 10:30-12:00 h

\***INSCRIPCIÓN** Necesaria en todas las actividades

## AUXILIO TECNOLÓGICO

Todos los LUNES

a partir del 3 de agosto

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías

**HORA** 11:00 a 12:00 h.

**LUGAR** Convive de la Calle Leyre

**ORGANIZA** Plaza on, red de

voluntariado municipal

**INSCRIPCIÓN** Necesaria. Cita previa en el propio centro o por teléfono 948 153 501

## BINGO

Todos los MARTES y VIERNES

**HORA** 18:00 - 20:00 h.

**LUGAR** Centro Convive Leyre (C/ Leyre, 17-19 bajo)

**ORGANIZA** Convive Leyre

No es necesaria inscripción

## MANUALIDADES

Todos los LUNES

**HORA** 17:30 - 19:00 h.

**LUGAR** Centro Convive Leyre (C/ Leyre, 17-19 bajo)

**ORGANIZA** Convive Leyre

No es necesaria inscripción

## GIMNASIA MANTENIMIENTO

Todos los MARTES

[EXCEPTO FESTIVOS]

**HORA** 11:00 – 12:00 h.

**LUGAR** Centro Convive Leyre (C/ Leyre, 17-19 bajo)

**ORGANIZA** Convive Leyre

**INSCRIPCIÓN** Necesaria. En el centro

Convive o en el 649909516. El

Centro Convive cerrará del 1 al 26 de julio

\***El centro convive** cerrará del 1 al 26 de julio



# Txantreako ADINEKOEN SAREA

# RED MAYORES Txantrea

IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Txantreako sarearen whatsapp komunitatera batu zaituz  
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Txantrea.

+ INFO [redesdemayorestxantrea@pamplona.es](mailto:redesdemayorestxantrea@pamplona.es)

UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE

## IBILALDI OSASUNGARRIAK OSTEGUNERO

uztailaren 16tik aurrera

Maila baxua. Irailean paseo tematiko bat egingo da Txantreako baratze komunitariora. Interesatupei eguna eta ordua jakinaraziko zaie laster

**ORDUA** 9:30-11:00 h.

**IRTEERA** Centro Comunitario Salesianas

**ANTOLATZAILEA** Plaza on, udal boluntarioen sarea

**IZENA EMAN** behar da. Hiru hilean behin inskribatu behar da 948 420 493 telefonoan

## LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA

Uztailaren 16tik aurrera  
OSTEGUNERO

Teknologiekin laguntzeko banakako saioak

**ORDUA** 10:00 a 12:00 h.

**TOKIA** Txantreako Liburutegia

**ANTOLATZAILEA** Txantreako Liburutegia eta Plaza On, Iruñeko boluntarioen sarea

**IZENA EMAN** behar da. 948 149 882 edo [biblitxa@navarra.es](mailto:biblitxa@navarra.es)

## LANTEGIA: LERROKATZE- DANTZA KOOPERATIBOA

UZTAILAK 21- ABUZTUAK 25  
[ASTEARTEAK]

**ORDUA** 10:30-11:30 h.

**TOKIA** Haizearen plaza

**ANTOLATZAILEA** Convive Santesteban zentroa eta Beti Norbaitekin programa

Ez da beharrezkoa izena ematea

## TOPAGUNEAK: DANTZAK HARREMANETAN JARTZEN GAITU

IRAILAK 2, 9, 16 eta 23  
[ASTEAZKENAK]

**ORDUA** 10:30-11:30 h.

**TOKIA** Salestarrak Zentro

Komunitarioko patioa, zuhaiztia

**ORGANIZA** Beti Norbaitekin programa

**IZENA EMAN** behar da.

## UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

UZTAILAK 30- IRAILAK 3  
[OSTEGUNAK]

Jarduerak: musikoterapia, psikoestimulazioa, oroipena, trebetasun sozialak...

**ORDUA** 10:30-12:00 h.

**TOKIA** Salestarrak Zentro

Komunitarioa (Iruñerria kalea 24) — 5. aretoa

**ANTOLATZAILEA** Solera

**IZENA EMAN** behar da.

\*Convive Santesteban Zentroa  
uztailaren 1etik 15era itxiko dute

## PASEOS SALUDABLES

Todos los JUEVES  
a partir del 16 de julio

Nivel bajo. En septiembre habrá un paseo temático al huerto comunitario de la Txantrea. Se informará del día y hora próximamente a las personas interesadas

**HORA** 9:30-11:00 h.

**SALIDA** Centro Comunitario Salesianas

**ORGANIZA** Plaza on, red de voluntariado municipal

**INSCRIPCIÓN** Necesaria. Requiere inscripción trimestral previa en el 948 420 493

## AUXILIO TECNOLÓGICO

Todos los JUEVES  
a partir del 16 de julio

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías

**HORA** 10:00 a 12:00 h.

**LUGAR** Biblioteca de la Txantrea

**ORGANIZA** Biblioteca de la Txantrea y Plaza ON, red de voluntariado municipal

**INSCRIPCIÓN** Necesaria. 948 149 882 o [biblitxa@navarra.es](mailto:biblitxa@navarra.es).

## TALLER COOPERATIVO DE BAILE EN LÍNEA

21 JULIO—25 AGOSTO [MARTES]

**HORA** 10:30-11:30 h.

**LUGAR** Plaza del Viento

**ORGANIZA** Centro convive Santesteban y Siempre Acompañados

No es necesaria inscripción

## **ESPACIOS DE ENCUENTRO, NOS ENCONTRAMOS BAILANDO**

**2, 9, 16 y 23 de SEPTIEMBRE**  
[MIÉRCOLES]

---

**HORA** 10:30-11:30 h.

**LUGAR** Patio del Centro Comunitario  
de las Salesianas, zona árboles

**ORGANIZA** Programa Siempre  
Acompañados

**INSCRIPCIÓN** Necesaria.

## **VERANEO CON SOLERA**

**30 JULIO—3 SEPTIEMBRE**  
[JUEVES]

---

Actividades de musicoterapia,  
psicoestimulación, reminiscencia,  
habilidades sociales....

**HORA** 10:30-12:00 h.

**LUGAR** Centro Comunitario Salesianas  
(C/Cuenca de Pamplona 24)- Sala 5

**ORGANIZA** Solera

**INSCRIPCIÓN** Necesaria.

\***El Centro Convive Santesteban**  
cerrará del 1 al 15 de julio



# Santa M<sup>a</sup> la Realeko **ADINEKOEN RED** **SAREA MAYORES** Santa M<sup>a</sup> la Real

**IZEN-EMATEAK**  
**INSCRIPCIONES**

**010**

**948 420 100**



Sta. María la Realako sarearen whatsapp komunitatera batu zaituzte.  
Únete a la comunidad de Whatsapp de Sta. María la Real.

+ **INFO** [redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es](mailto:redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es)

**UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE**

## **IBILALDI OSASUNGARRIAK**

### **ASTEARTERO**

uztailaren 21etik aurrera

**ORDUA** 9:30-11:00 h.

**IRTEERA** Santa María la Realeko zentro komunitariotik (Mutiloabeiti k. 19)

**ANTOLATZAILEA** Plaza On, boluntarioen udal-sarea

**IZENA EMAN** behar da. 948 420 493 telefonoan

## **UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK**

**UZTAILAK 31- IRAILAK 4**

[OSTIRALAK]

Jarduerak: musikoterapia, psikoestimulazioa, oroipena, trebetasun sozialak...

**ORDUA** 10:30-12:00 h.

**TOKIA** Santa María la Realeko zentro komunitarioa, 2. aretoa

**ANTOLATZAILEA** Solera

**IZENA EMAN** behar da.

## **PASEOS MATINALES**

Todos los **MARTES**

a partir del 21 de julio

**HORA** 9:30-11:00 h.

**SALIDA** Desde el Centro comunitario de Sta. María la Real (c/Mutilva baja 19)

**ORGANIZA** Plaza on, red de voluntariado municipal

**INSCRIPCIÓN** Necesaria en el 948 420 493

## **VERANEO CON SOLERA**

**31 JULIO—4 SEPTIEMBRE**

[VIERNES]

Actividades de musicoterapia, psicoestimulación, reminiscencia, habilidades sociales...

**HORA** 10:30-12:00 h.

**LUGAR** Centro Comunitario de Sta. María la Real, sala 2

**ORGANIZA** Solera

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

\* 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.



# Azpilagañako ADINEKOEN SAREA

# RED MAYORES Azpilagaña

IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Azpilagañako sarearen whatsapp komunitatera batu zaituz.  
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Aspilagaña.

+ INFO [redesdemayoresazpilagana@pamplona.es](mailto:redesdemayoresazpilagana@pamplona.es)

UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE

## IBILALDI OSASUNGARRIAK

**ASTELEHENERO** guztietan  
uztailaren 20tik aurrera

**ORDUA** 10:00-11:00 h.

**IRTEERA** Fiteroko San Raimundo  
parrokiatik (Luis Morondo Urra kalea)

**ANTOLATZAILEA** Plaza On,  
boluntarioen udal-sarea

**IZENA EMAN** behar da. 948 420 493  
telefonoan

## UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

**UZTAILAK 30- IRAILAK 3**  
[OSTEGUNAK]

Jarduerak: musikoterapia,  
psikoestimulazioa, oroipena,  
trebetasun sozialak...

**ORDUA** 10:30-12:00 h.

**TOKIA** Aspilagañako Zentro  
Komunitarioa, 4. aretoa

**ANTOLATZAILEA** Solera

**IZENA EMAN** behar da

## ONGIZATE FISIKOA ZURE NEURRIRA

**UZTAILAK 22 - ABUZTUAK 26**  
[ASTEAZKENAK]

**ORDUA** 10:00-11:00 h.

**TOKIA** Aspilagañako zentro  
komunitarioko 5. aretoa (Altzania  
Errekaren k. 18, atzealdea)

**ANTOLATZAILEA** Beti norbaitekin  
programa

**IZENA EMAN** behar da

## PASEOS MATINALES

Todos los **LUNES**  
a partir del 20 de julio

**HORA** 10:00-11:00 h.

**SALIDA** Desde la Parroquia San  
Raimundo de Fitero (c/Luis Morondo  
Urra)

**ORGANIZA** Plaza on, red de  
voluntariado municipal

**INSCRIPCIÓN** Necesaria en el 948 420  
493

## VERANEO CON SOLERA

**30 JULIO—3 SEPTIEMBRE**  
[JUEVES]

Actividades de musicoterapia,  
psicoestimulación, reminiscencia,  
habilidades sociales...

**HORA** 10:30-12:00 h.

**LUGAR** Centro Comunitario de  
Azpilagaña, sala 4

**ORGANIZA** Solera

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

## BIENESTAR FÍSICO A TU MEDIDA

**22 JULIO—26 AGOSTO**  
[MIÉRCOLES]

**HORA** 10:00-11:00 h.

**LUGAR** Sala 5 del Centro Comunitario  
de Aspilagaña (C/Rio Alzania 18,  
trasera)

**ORGANIZA** Siempre Acompañados

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

# Ermitagañako eta Mendebaldeako ADINEKOEN SAREA

# RED MAYORES

Ermitagaña y Mendebaldea

IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Ermitagañako eta Mendebaldeako sarearen whatsapp komunitatera batu zaituzte. Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Ermitagaña y Mendebaldea.

+INFO [redesdemayoresermitaganaymendebaldea@pamplona.es](mailto:redesdemayoresermitaganaymendebaldea@pamplona.es)

UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE

## IBILALDI OSASUNGARRIA

### ASTEARTEETAN

uztailaren 21tik aurrera (21/07, 28/07, 11/08, 25/08, 15/09, 29/09)

**ORDUA** 10:30-11:30 h.

**IRTEERA** Ermitagañako Osasun Zentroa (Ermitagañako k. 20)

**ANTOLATZAILEA** Plaza On, boluntarioen udal-sarea

**IZENA EMAN** behar da. 948 420 493 telefonoan

## UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

### UZTAILA 30—IRAILA 3

[OSTEGUNAK]

Jarduerak: musikoterapia, psikoestimulazioa, oroipena, trebetasun sozialak...

**ORDUA** 10:30-12:00 h.

**TOKIA** Ermitagaña 30-32 Komunitate Zentroa, 2. aretoa

**ANTOLATZAILEA** Solera

**IZENA EMAN** behar da

## MATINÉE KOGNITIBOA

### ASTEAZKENERO

[JAIEGUNETAN IZAN EZIK]

Actividades de musicoterapia, psikoestimulación, reminiscencia, habilidades sociales....

**ORDUA** 11:30-12:30 h.

**TOKIA** Convive Ermitagaña zentroa (Francisco Alesón zeharkalea z.g.).

**ANTOLATZAILEA** Convive Ermitagaña

Ez da aurrez izenik eman behar

## ARIKETA KOGNITIBIOAK

### EGITEKO LANTEGIA

#### ASTELEHENERO

[JAIEGUNETAN IZAN EZIK]

**ORDUA** 18:00 – 19:00 h.

**TOKIA** Convive Ermitagaña zentroa (Francisco Alesón zeharkalea z.g.).

**ANTOLATZAILEA** Convive Ermitagaña  
Ez da aurrez izenik eman behar

## MANTENTZE-GIMNASTIKA

OSTEGUNETAN [11:00-12:00]

OSTIRALETAN [10:45-12:00]

**TOKIA** Convive Ermitagaña zentroa (Francisco Alesón zeharkalea z.g.)

**ANTOLATZAILEA** Convive Ermitagaña  
Ez da aurrez izenik eman behar

## EGIN SALTO ETENAREN GAINETIK

### Jarraitutasun-jarduera

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

**ORDUA** zentroko profesionalak zehaztuko du

**TOKIA** Centro Convive Ermitagaña (Travesía Francisco Alesón s/n)

**ORGANIZA** Convive Ermitagaña  
**IZENA EMAN** behar da. 600 61 84 13 telefonoan

## PASEO SALUDABLE

Todos los MARTES

a partir del 21 de julio (21/07, 28/07, 11/08, 25/08, 15/09, 29/09)

**HORA** 10:30-11:30 h.

**SALIDA** Desde el Centro de Salud de Ermitagaña (C/Ermitagaña 20)

**ORGANIZA** Plaza on, red de voluntariado municipal

**INSCRIPCIÓN** Necesaria en el 948 420 493

## VERANEO CON SOLERA

30 JULIO—3 SEPTIEMBRE

[JUEVES]

Actividades de musicoterapia, psikoestimulación, reminiscencia, habilidades sociales....

**HORA** 10:30-12:00 h.

**LUGAR** Centro Comunitario Ermitagaña 30-32, sala 2

**ORGANIZA** Solera

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

## MATINÉ COGNITIVA

Todos los MIÉRCOLES

[EXCEPTO FESTIVOS]

Actividades de musicoterapia, psikoestimulación, reminiscencia, habilidades sociales....

**HORA** 11:30-12:30 h.

**LUGAR** Centro Convive Ermitagaña (Travesía Francisco Alesón s/n)

**ORGANIZA** Convive Ermitagaña

Sin necesidad de inscripción previa

## TALLER EJERCICIOS COGNITIVOS

Todos los LUNES

[EXCEPTO FESTIVOS]

**HORA** 18:00 – 19:00 h.

**LUGAR** Centro Convive Ermitagaña  
(Travesía Francisco Alesón s/n)

**ORGANIZA** Convive Ermitagaña  
Sin necesidad de inscripción previa

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

JUEVES [11:00-12:00]

VIERNES [10:45-12:00]

**LUGAR** Centro Convive Ermitagaña  
(Travesía Francisco Alesón s/n)

**ORGANIZA** Convive Ermitagaña  
Sin necesidad de inscripción previa

## SALTA LA BRECHA

Actividad de continuidad

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

**HORA** a concretar con el profesional del centro

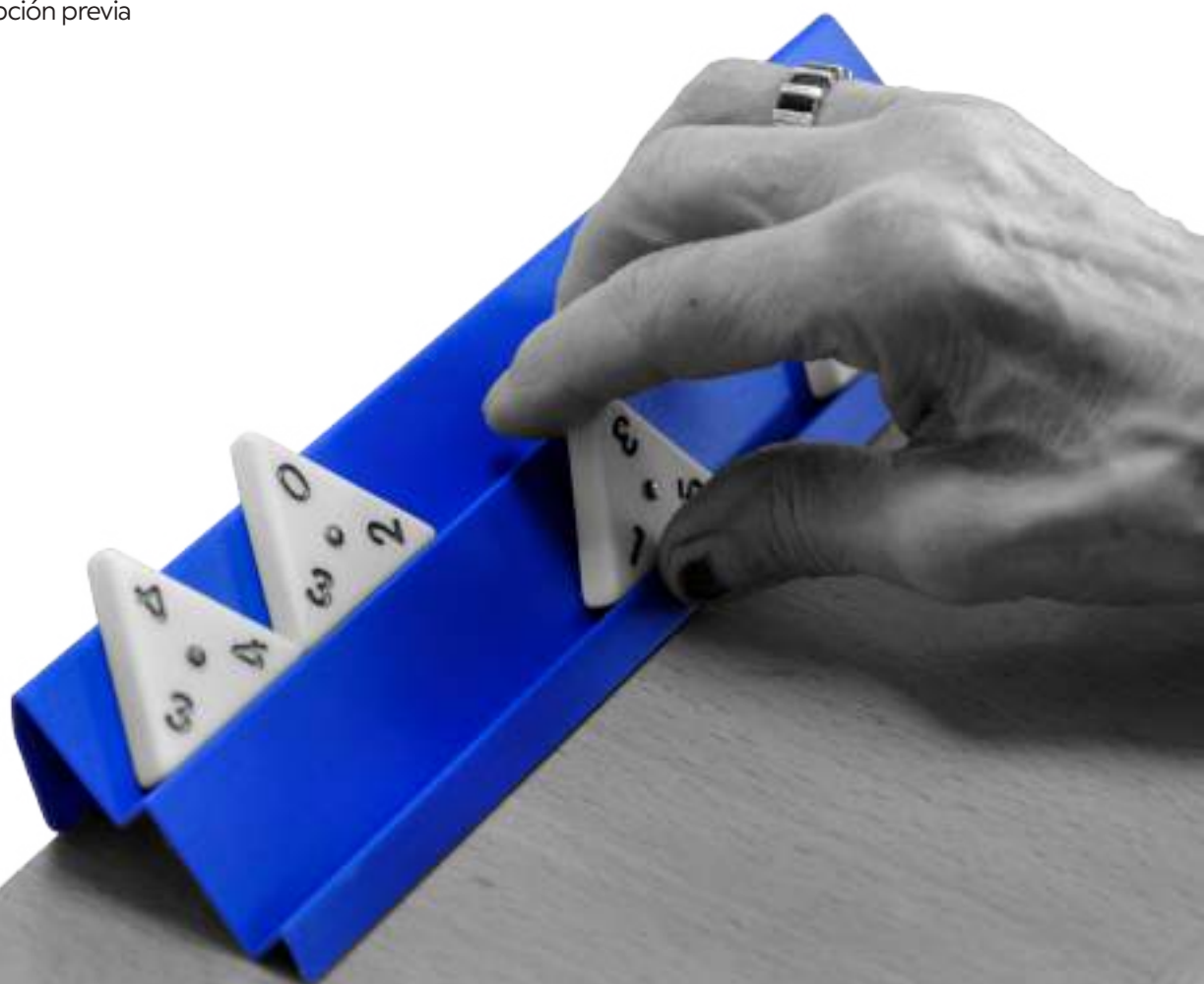
**LUGAR** Centro Convive Ermitagaña  
(Travesía Francisco Alesón s/n)

**ORGANIZA** Convive Ermitagaña

**INSCRIPCIÓN** Necesaria en el propio centro o en el 600 61 84 13

\*Convive Erymen zentroa itxita egonen da uztaillaren 1etik 26ra

\*El Centro Convive Erymen cerrará del 1 al 26 de julio



# Mendillorriko ADINEKOEN SAREA **RED** MAYORES Mendillorri

IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES **010**

**948 420 100**



Batu zaituz Mendillorriko Sarearen Whatsappeko komunitatera.  
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Mendillorri.

+ INFO [redesdemayoresmendillorri@pamplona.es](mailto:redesdemayoresmendillorri@pamplona.es)

UZTAILETIK—IRAILERA **2026** JULIO—SEPTIEMBRE

## IBILALDI OSASUNGARRIAK

### ASTEARTERO

uztailaren 21etik aurrera

**ORDUA** 10:30-11:30 h.

**IRTEERA** Zentro komunitariotik  
(Altzuza Kontzejuaren k. 12)

**ANTOLATZAILEA** Plaza On,  
boluntarioen udal-sarea

**IZENA EMAN** behar da. 948 420 493  
telefonoan

## UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

UZTAILAK 27- ABUZTUAK 31

[ASTELEHENAK]

Jarduerak: musikoterapia,  
psikoestimulazioa, oroipena,  
trebetasun sozialak...

**ORDUA** 10:30-12:00 h.

**ANTOLATZAILEA** Solera

**IZENA EMAN** behar da.

## PASEOS SALUDABLES

Todos los **MARTES**

a partir del 21 de julio

**HORA** 10:30-11:30 h.

**SALIDA** Desde el Centro Comunitario  
de C/Alzuza 12

**ORGANIZA** Plaza on, red de  
voluntariado municipal

**INSCRIPCIÓN** Necesaria en el 948 420  
493

## VERANEO CON SOLERA

27 JULIO—31 AGOSTO [LUNES]

Actividades de musicoterapia,  
psicoestimulación, reminiscencia,  
habilidades sociales...

**HORA** 10:30-12:00 h.

**ORGANIZA** Solera

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

\* 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



# Etxabakoitzeko ADINEKOEN SAREA **RED** MAYORES Etxabakoitz

IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES **010**

**948 420 100**



Batu zaitetz Etxabakoitzeko Sarearen Whatsappeko komunitatera.  
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Etxabakoitz.

+ INFO [redesdemayoresetxabakoitz@pamplona.es](mailto:redesdemayoresetxabakoitz@pamplona.es)

UZTAILETIK—IRAILERA **2026** JULIO—SEPTIEMBRE

## UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

**UZTAILAK 27- ABUZTUAK 31**  
[ASTELEHENAK]

Jarduerak: musikoterapia,  
psikoestimulazioa, oroipena,  
trebetasun sozialak...

**ORDUA** 10:30-12:00 h.

**TOKIA** Etxabakoitzko adinekoen lokala

**ANTOLATZAILEA** Solera

**IZENA EMAN** behar da.

## IBILALDI OSASUNGARRIAK

**OSTIRALERO**

**uztailaren 17tik aurrera**

**ORDUA** 10:00-11:00 h.

**IRTEERA** Urdanoz etxe-multzoan,  
igogailuaren behealdean, zubiaren  
hasieran

**ANTOLATZAILEA** Plaza On,  
boluntarioen udal-sarea

**IZENA EMAN** behar da. 948 420 493  
telefonoan

## VERANEO CON SOLERA

**27 JULIO—31 AGOSTO** [LUNES]

Actividades de musicoterapia,  
psicoestimulación, reminiscencia,  
habilidades sociales....

**HORA** 10:30-12:00 h.

**LUGAR** Local de mayores de  
Etxabakoitz

**ORGANIZA** Solera

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

## PASEOS SALUDABLES

**Todos los VIERNES**

**a partir del 17 de julio**

**HORA** 10:00-11:00 h.

**SALIDA** Desde Grupo Urdanoz, parte  
baja del ascensor, inicio del puente

**ORGANIZA** Plaza on, red de  
voluntariado municipal

**INSCRIPCIÓN** Necesaria en el 948 420  
493

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

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



# Rotxapeako ADINEKOEN SAREA

# RED MAYORES Rotxapea

IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Batu zaituz Arrotxapeko Sarearen Whatsappeko komunitatera.  
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Rochapea.

+ INFO [redesdemayoresrotxapea@pamplona.es](mailto:redesdemayoresrotxapea@pamplona.es)

UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE

## IBILALDI OSASUNGARRIA

27/07, 31/08, 28/09

[HILEKO AZKEN ASTELEHENAK]

**ORDUA** 9:30-11:00 h.

**ABIAPUNTUA** Maiteminduen plaza

**ANTOLATZAILEA** Plaza On,

boluntarioen udal-sarea

**IZENA EMAN** behar da. 948 420 493 telefonoan

## UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

UZTAILIAK 29- IRAILAK 2

[ASTEAZKENAK]

Jarduerak: musikoterapia,  
psikoestimulazioa, oroipena,  
trebetasun sozialak...

**ORDUA** 10:30-12:00 h.

**TOKIA** Joaquin Beunzako Komunitate  
Zentroa 33, 1. aretoa

**ANTOLATZAILEA** Solera

**IZENA EMAN** behar da

## ENTRENATU GORPUTZA ETA BURUA

ASTELEHENERO

[JAIEGUNETAN IZAN EZIK]

**HORA** 11:00— 12:00 h.

**TOKIA** Convive San Pedro zentroa  
(Aita Maceda k. 8, behea)

**ANTOLATZAILEA** Convive San Pedro

**IZENA EMAN** behar da. Convive  
zentroan edo 650155051 telefonoan

## PUNTU- ETA KAKORRATZ- LANTEGIA

ASTEAZKENETAN

**ORDUA** 11:00 - 13:00 h.

**TOKIA** Convive San Pedro zentroa  
(Aita Maceda k. 8, behea)

**ANTOLATZAILEA** Convive San Pedro  
Ez da beharrezkoa izena ematea

## MANTENTZE-GIMNASTIKA OSTEGUNERO

**ORDUA** 11:00 - 12:00 h.

**TOKIA** Convive San Pedro zentroa  
(Aita Maceda k. 8, behea)

**ANTOLATZAILEA** Convive San Pedro  
Ez da beharrezkoa izena ematea

## OROIMEN-LANTEGIA OSTIRALERO

[JAIEGUNETAN IZAN EZIK]

**ORDUA** 11:00 - 12:00 h.

**TOKIA** Convive San Pedro zentroa  
(Aita Maceda k. 8, behea)

**ANTOLATZAILEA** Convive San Pedro  
**ZENA EMAN** behar da. Convive  
zentroan edo 650155051 telefonoan

\* Convive San Pedro zentroa itxita  
egonen da uztailearen 1etik 26ra

## PASEO SALUDABLE

27/07, 31/08, 28/09

[ÚLTIMO LUNES DE MES]

**HORA** 9:30-11:00 h.

**PUNTO DE SALIDA** Plaza de los  
enamorados

**ORGANIZA** Plaza on, red de  
voluntariado municipal

**INSCRIPCIÓN** Necesaria en el 948 420  
493

## VERANEO CON SOLERA

29 JULIO—2 SEPTIEMBRE

[MIÉRCOLES]

Actividades de musicoterapia,  
psicoestimulación, reminiscencia,  
habilidades sociales....

**HORA** 10:30-12:00 h.

**LUGAR** Centro Comunitario de  
Joaquin Beunza 33, sala 1

**ORGANIZA** Solera

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

## ENTRENA CUERPO Y MENTE

Todos los LUNES

[EXCEPTO FESTIVOS]

**HORA** 11:00— 12:00h.

**LUGAR** Centro Convive San Pedro (C/  
Padre Maceda 8, bajo)

**ORGANIZA** Convive San Pedro

**INSCRIPCIÓN** Necesaria en el centro  
Convive o en el 650155051



## TALLER PUNTO Y GANCHILLO

Todos los **MIÉRCOLES**

---

**HORA** 11:00 - 13:00 h.

**LUGAR** Centro Convive San Pedro (C/  
Padre Maceda 8, bajo)

**ORGANIZA** Convive San Pedro

No es necesaria inscripción previa

## GIMNASIA MANTENIMIENTO

Todos los **JUEVES**

---

**HORA** 11:00 - 12:00 h.

**LUGAR** Centro Convive San Pedro (C/  
Padre Maceda 8, bajo)

**ORGANIZA** Convive San Pedro

No es necesaria inscripción previa

## TALLER DE MEMORIA

Todos los **VIERNES**

[EXCEPTO FESTIVOS]

---

**HORA** 11:00 - 12:00 h.

**LUGAR** Centro Convive San Pedro (C/  
Padre Maceda 8, bajo)

**ORGANIZA** Convive San Pedro

**INSCRIPCIÓN** Necesaria en el centro  
Convive o en el 650155051

\* **El Centro Convive San Pedro** cerrará  
del 1 al 26 de julio



# Buztintxuriko ADINEKOEN **RED** **SAREA** MAYORES Buztintxuri

IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES

**010**

**948 420 100**



Batu zaitetz Buztintxuriko Sarearen Whatsappeko komunitatera.  
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Buztintxuri.

+ INFO [redesdemayoresbuztintxuri@pamplona.es](mailto:redesdemayoresbuztintxuri@pamplona.es)

UZTAILETIK—IRAILERA **2026** JULIO—SEPTIEMBRE

## UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

**UZTAILAK 29- IRAILAK 2**  
[ASTEAZKENAK]

Jarduerak: musikoterapia,  
psikoestimulazioa, oroipena,  
trebetasun sozialak...

**ORDUA** 10:30-12:00 h.

**TOKIA** Buztincueva Komunitate  
Zentroa (Sta. Lucía kalea 60-62, Auzo  
Unitatearen ondoan)

**ANTOLATZAILEA** Solera

**IZENA EMAN** behar da.

## VERANEO CON SOLERA

**29 JULIO—2 SEPTIEMBRE**  
[MIÉRCOLES]

Actividades de musicoterapia,  
psicoestimulación, reminiscencia,  
habilidades sociales...

**HORA** 10:30-12:00 h.

**LUGAR** Centro Comunitario  
Buztincueva (c/Paseo de Sta. Lucía  
60-62, junto a la Unidad de Barrio)

**ORGANIZA** Solera

**INSCRIPCIÓN** Necesaria



**“UDAPASA” PROGRAMA.  
BISITA GIDATUA  
ATARRABIAKO PILATEGIRA  
ABUZTUAK 5 [ASTEAZKENA]**

**ORDUA** 11:00 h.

**TOKIA** Inskripzioa egitean emanen da jakitera

**EMAN IZENA** aurrez aurre adinekoen Convive zentroetan: San Pedron, Leyren, Ermitagañan eta Estafeta kalean dagoen adinekoen lokalean. Leku guztiak bete arte aurkezten ahalko dira eskaerak.

**“UDAPASA” PROGRAMA.  
BISITA GIDATUA POMPELO  
CIVIVOXERA  
ABUZTUAK 12 [ASTEAZKENA]**

**ORDUA** 11:00 h.

**IRAUPENA** ordu bete, gutxi gorabehera

**TOKIA** Inskripzioa egitean emanen da jakitera

**EMAN IZENA** aurrez aurre adinekoen Convive zentroetan: San Pedron, Leyren, Ermitagañan eta Estafeta kalean dagoen adinekoen lokalean. Leku guztiak bete arte aurkezten ahalko dira eskaerak.

**“UDAPASA” PROGRAMA.  
BISITA KONDESTABLEAREN  
JAUREGIRA  
ABUZTUAK 19 [ASTEAZKENA]**

**ORDUA** 11:00 h.

**IRAUPENA** ordu bete, gutxi gorabehera.

**TOKIA** Inskripzioa egitean emanen da jakitera

**EMAN IZENA** aurrez aurre adinekoen Convive zentroetan: San Pedron, Leyren, Ermitagañan eta Estafeta kalean dagoen adinekoen lokalean. Leku guztiak bete arte aurkezten ahalko dira eskaerak

**SANDUZELAI**

**MANTENTZE-GIMNASTIKA  
ASTELEHENERO  
[JAIEGUNAK IZAN EZIK]**

**ORDUA** 11:30-12:30 h.

**TOKIA** Sanduzelaiko Gizarte Etxea. Sanduzelaiko etorbidea 79, beheko solairua

**ANTOLATZAILEA** Convive Sanduzelai zentroa  
Ez da aurrez izenik eman behar.

**CONVIVE OROIMENA  
ASTEARTERO eta ASTEAZKENERO  
[JAIEGUNAK IZAN EZIK]**

**ORDUA** 11:30-12:30 h.

**TOKIA** Sanduzelaiko Gizarte Etxea. Sanduzelaiko etorbidea 79, beheko solairua

**ANTOLATZAILEA** Convive Sanduzelai zentroa  
Ez da aurrez izenik eman behar.

**PROGRAMA  
“VERANEANDO” VISITA  
GUIADA BATAN DE VILLOVA  
5 AGOSTO [MIÉRCOLES]**

**HORA** 11:00 h.

**LUGAR** Se comunicará en el momento de la inscripción

**INSCRIPCIÓN** centros de mayores CONVIVE San Pedro, Leyre, Ermitagaña y local de mayores Estafeta. Se recogerán solicitudes hasta completar aforo.

**PROGRAMA  
“VERANEANDO”. VISITA  
GUIADA CIVIVOX POMPELO  
12 AGOSTO [MIÉRCOLES]**

**HORA** 11:00 h.

**DURACIÓN** 1h aproximadamente

**LUGAR** Se comunicará en el momento de la inscripción

**INSCRIPCIÓN** centros de mayores CONVIVE: San Pedro, Leyre, Ermitagaña y local de mayores Estafeta. Se recogerán solicitudes hasta completar aforo.

**PROGRAMA  
“VERANEANDO”.  
VISITA PALACIO DEL  
CONDESTABLE  
19 AGOSTO [MIÉRCOLES]**

**HORA** 11:00 h.

**DURACIÓN** 1h aproximadamente

**LUGAR** Se comunicará en el momento de la inscripción

**INSCRIPCIÓN** centros de mayores CONVIVE: San Pedro, Leyre, Ermitagaña y local de mayores Estafeta. Se recogerán solicitudes hasta completar aforo.

**SAN JORGE**

**GIMNASIA MANTENIMIENTO  
Todos los LUNES  
[EXCEPTO FESTIVOS]**

**HORA** 11:30-12:30 h.

**LUGAR** Centro Convive San Jorge. Avenida San Jorge, 79 planta baja

**ORGANIZA** Convive San Jorge  
Sin necesidad de inscripción previa.

**MEMORIA CONVIVE  
Todos los MARTES y MIÉRCOLES  
[EXCEPTO FESTIVOS]**

**HORA** 11:30-12:30 h.

**LUGAR** Centro Convive San Jorge. Avenida San Jorge, 79 planta baja

**ORGANIZA** Convive San Jorge  
Sin necesidad de inscripción previa.

Zure etxetik  
**IGO** ETA  
**JAITSI**  
zerbitzuak

Servicio  
**SUBE**  
y **BAJA**  
de tu Casa

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.

**948 171 717**

[coordinacion@dyanavarra.com](mailto:coordinacion@dyanavarra.com)

**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.

\* **Uztailean** zerbitzua gelditu egingo da eta **abuztuan** eskariaren arabera egingo da

\* **En julio** el servicio se parará y en **agosto** se hará bajo demanda



# SIEMPRE ACOMPÑADOS

PAMPLONA—IRUÑA

618 950 920

[Txantrea — San Juan / Donibane — Iturrama—  
Azpilagaña — Ermitagaña / Mendebaldea —  
Ensanches / Zabalguneak]

## Zer egiten dugu Qué hacemos

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.

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.



**Iruñeko**  
**ADINEKOEN**  
**SAREA** **RED**  
**MAYORES**  
Pamplona



Ayuntamiento de  
**Pamplona**

**Iruñeko**  
Udala

Berdintasuneko, Ekintza Komunitarioko,  
Auzoetako eta Kultur Aniztasuneko Alorra  
Área de Igualdad, Acción Comunitaria,  
Barrios y Diversidad Cultural