

RED MAYORES Iturrama

Somos barrio.
Hacemos barrio.

ACTIVIDADES DE VERANO

Dirigidas a personas
mayores de 65 años

PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

Los viernes, 4, 11, 18 y 25 agosto

Dónde: salida desde centro

San Juan Bosco 15

Hora: 9:30 a 11:00 hrs

Inscripciones: escribiendo a
redesdemayoresiturrama@pamplona.es

Organiza: Foro Social Iturrama

ABRIMOS UN ESPACIO DE ENCUENTRO CON JUEGOS DE MESA, SALÓN DE LECTURA Y TERTULIAS

Los martes de agosto 8, 22, 29

Dónde: centro San Juan Bosco 15

Hora: 10:30 a 12:00 hrs

Inscripciones: escribiendo a
redesdemayoresiturrama@pamplona.es

Organiza: Foro Social Iturrama

CHARLA SOBRE LOS PROBLEMAS DE LA AUDICIÓN EN LOS MAYORES

20 de julio

Dónde: centro San Juan Bosco 15

Hora: 10:30 a 11:30 hrs

Inscripciones: llamando al
848 822 050, whatsapp 604 81 97 96 o
email: contacto@integratuaudicion.es

Organiza: Foro Social Iturrama y
Centro Auditivo Integra tu audición

YOGA VINYASA

Actividad dirigida a personas autónomas que quieran fortalecer su cuerpo y mejorar su flexibilidad. En el yoga Vinyasa se suceden una serie de poses (asanas) que fluyen una detrás de otra, siguiendo el ritmo de la respiración. Este tipo de yoga ayuda a aumentar la flexibilidad, tonificar los músculos y además reducir el estrés. Las clases se adaptarán a personas con movilidad reducida si las hubiera.

13, 20, 27 de julio, 3, 10, 17, 24 y 31 agosto

Dónde: centro San Juan Bosco 15

Hora: 9:00 a 11:00 hrs

Inscripciones: llamando al
948 36 52 52 o escribiendo a
comunicacion@soleraasistencial.es

Organiza: Solera Asistencial

BRECHA DIGITAL

Fundación Solera con apoyo de Solera Asistencial, lanzan una formación gratuita para Mayores de 65 años, enfocadas a eliminar la brecha digital, favorecer el uso cotidiano de teléfonos móviles.

12, 14, 19, 21, 26 y 28 de junio

Dónde: Solera Active

(Calle de la Rioja, 6)

Hora: 10:30 a 12:00 hrs y de 12:30 a 14:00

Inscripciones: llamando al
948 36 52 52 o escribiendo a
comunicacion@soleraasistencial.es

Organiza: Solera Asistencial

PASEOS SALUDABLES PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

17, 24 y 31 de julio, 7, 14, 21 y 28 de agosto

Dónde: Salida desde centro San Juan Bosco 15

Hora: 9:30 a 11:00 hrs

Inscripciones: llamando o escribiendo a
pamplonistas@pamplona.es

Organiza: Ayuntamiento de Pamplona



Pamplona.es/
Pamplonatecuida

Pamplona
te cuida



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

Iturramako ADINEKOEN SAREA

Auzoa gara.
Auzoa egiten dugu.

UDAKO JARDUERAK

65 urtetik
gorakoendako

KULTUR IBILALDI OSASUNGARRIAK

**Abuztuko ostiraletan
(abuztuak 4, 11, 18 eta 25)**

Tokia: irteera, San Joan Bosco zentrotik
(San Joan Bosco k. 15)

Ordua: 09:30 – 11:00

Izen-emateak:

redesdemayoresiturrama@pamplona.es
helbidera idatziz

Antolatzailea: Iturramako Gizarte Foroa

ELKAR EZAGUTZEKO GUNE BAT IREKIKO DUGU, MAHAI- JOKO, IRAKURKETA-ARETO ETA SOLASALDIEKIN

**Abuztuko astearteetan
(abuztuak 8, 22 eta 29)**

Tokia: San Joan Bosco zentroa
(San Joan Bosko k. 15)

Ordua: 10:30 – 12:00

Izen-emateak:

redesdemayoresiturrama@pamplona.es
helbidera idatziz

Antolatzailea: Iturramako Gizarte Foroa

HITZALDIA ADINEKOEN ENTZUMEN-ARAZOEI BURUZ

Uztailak 20

Tokia: San Joan Bosco zentroa
(San Joan Bosko k. 15)

Ordua: 10:30 – 11:30

Izen-emateak: 848 822 050 telefonora
deituz, whatsapp bidaliz 604 81 97 96
zenbakira edo contacto@
integratuaudicion.es helbidera idatziz

Antolatzaileak: Iturramako Gizarte
Foroa eta Integra tu audición
entzumen-zentroa

YOGA VINYASA

*Gorputza indartu eta
malgutasuna hobetu
nahi duten pertsona
autonomoendako jarduerak.
Yoga Vinyasan zenbait
gorputz-jarrera (asana)
lantzen dira elkarren
segidan, arnasketaren
erritmoari jarraituz. Yoga
mota horrek malgutasuna
areagotzen laguntzen du,
muskuluak tonifikatzen
eta estresa murrizten.
Saioak mugikortasun urriko
pertsonendako egokituko dira,
halakorik balego.*

**Uztailak 13, 20 eta 27 eta abuztuak
3,10, 17, 24 eta 31**

Dónde: San Joan Bosco zentroa
(San Joan Bosko k. 15)

Ordua: 09:00 – 11:00

Izen-emateak: 948 36 52 52
zenbakira deituz edo comunicacion@
soleraasistencial.es helbidera idatziz

Antolatzailea: Solera Asistencial

ETEN DIGITALA

*Solera Fundazioak, Solera
Asistencial enpresaren
laguntzarekin, 65 urtetik
gorakoendako doako
prestakuntza ematen du,
eten digitala ezabatzeko eta
telefono mugikorren eguneroko
erabilera errazteko.*

Ekainak 12, 14, 19, 21, 26 eta 28

Tokia: Solera Active (Errioxa kalea 6)

Ordua: 10:30 – 12:00 eta 12:30 – 14:00

Izen-emateak: 948 36 52 52

zenbakira deituz edo comunicacion@
soleraasistencial.es helbidera idatziz

Antolatzailea: Solera Asistencial

IBILALDI OSASUNGARRIAK MUGIKORTASUN URRIKO PERTSONENDAKO

**Uztailak 17, 24 eta 31 eta abuztuak
7, 14, 21 eta 28**

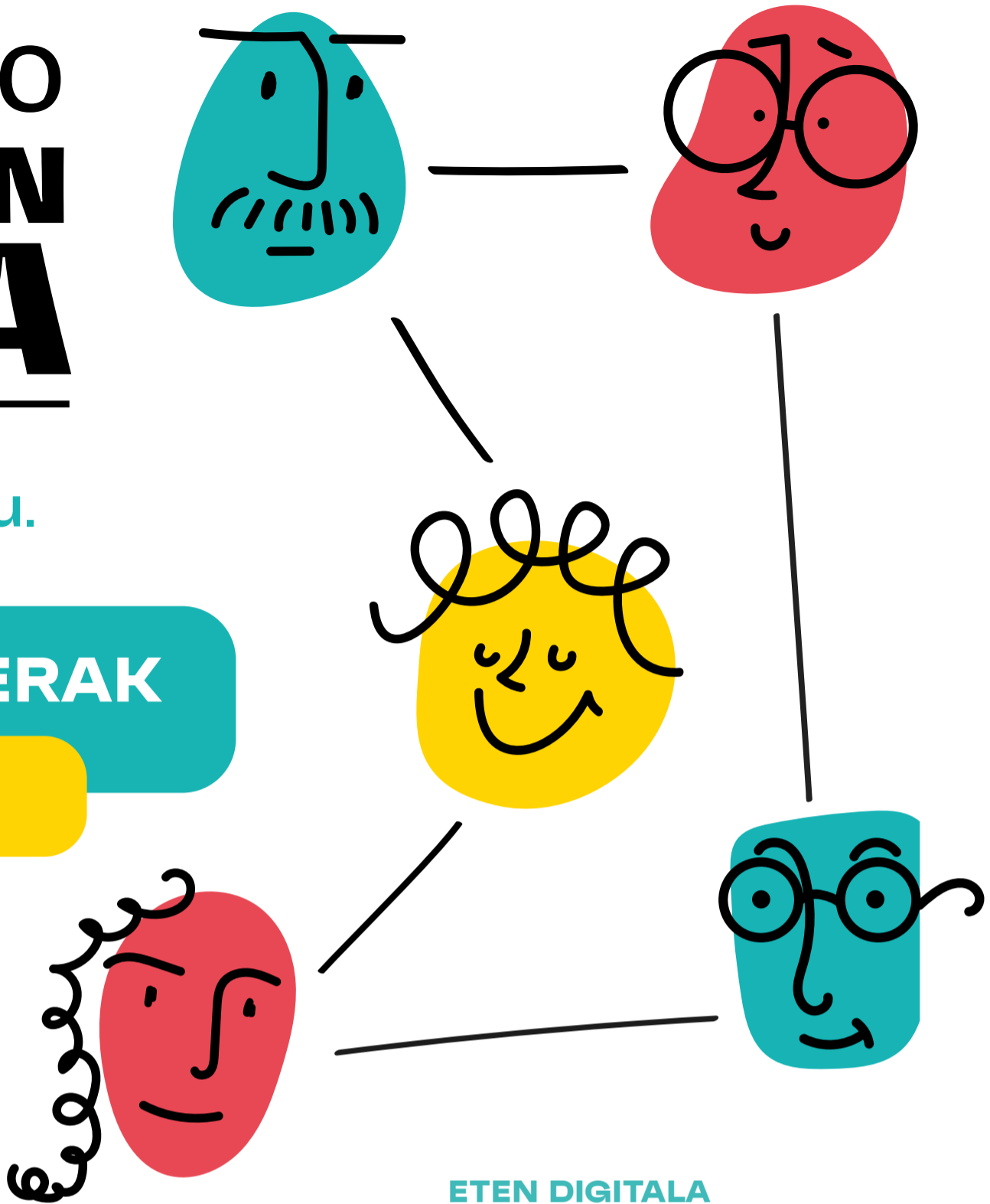
Tokia: irteera, San Joan Bosco zentrotik
(San Joan Bosko k. 15)

Ordua: 09:30 – 11:00

Izen-emateak:

pamplonistas@pamplona.es
helbidera idatziz edo deituz

Antolatzailea: Iruñeko Udala



Pamplona.es/eu/
Iruñeakzaintzenzaitu

Iruñeak zaindu
egiten zaitu



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala