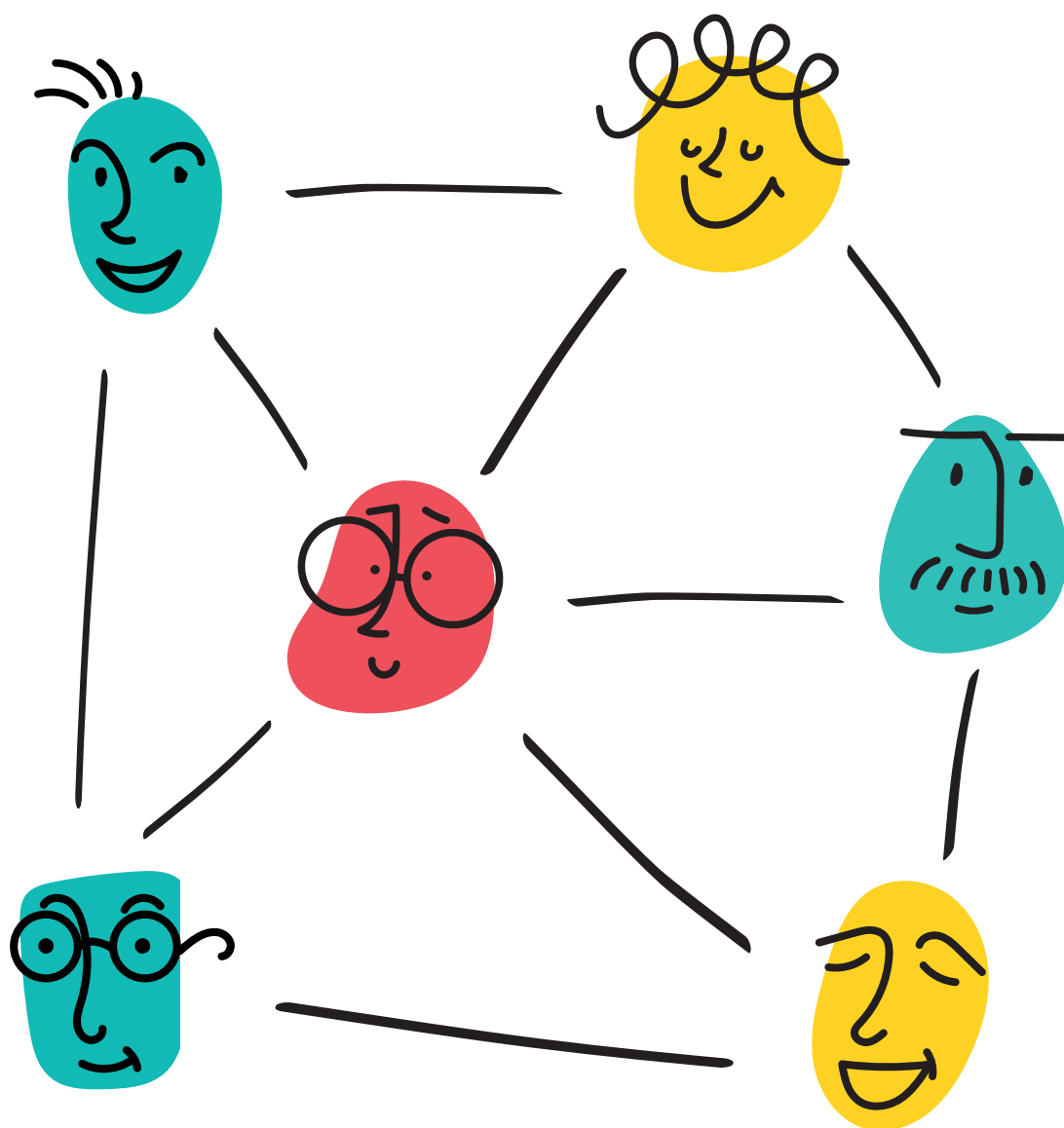


RED MAYORES Ensanche

Somos barrio.
Hacemos barrio.

ACTIVIDADES MAYO

Dirigidas a personas
mayores de 65 años



CHARLA

Cerebro sano/enfermo

Jueves, 9 de mayo

Organiza: Pico de Orhi
y el colegio de médicos

Ponente: Dr. Pedro Clavero Ibarra
(Neurólogo)

Dónde: Salón del Colegio de
Médicos, Avda. Baja Navarra 47

Hora: 18:00 hrs

LA COMPRA QUE NOS UNE

(acompañamiento al mercado
para hacer la compra)

Martes, 7, 14, 21 y 28 de mayo

Organiza: Cruz Roja y
Mercado del Ensanche

Dónde: T. 948206442 o
presencialmente de
9:00 a 13:00 hrs de lunes
a viernes en el espacio activo
de Cruz Roja. (C. Aralar 2 bajo)

CHARLA

Cuidados de la espalda

Martes, 7 de mayo

Organiza: Receta Deportiva Social

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

Hora: 10:30 hrs

MASTERCLASS FUNCIONAL

Jueves, 16 de mayo

Organiza: Solera Asistencial

Dónde: Civivox Ensanche

Hora: 11:30 a 12:30 hrs

TARDEO

Jueves, 9, 16, 23 y 30 de mayo

Organiza: Convive Leyre

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

Hora: 18:00 a 19:00 hrs

No es necesaria inscripción

CHARLA PARA PERSONAS CUIDADORAS DE FAMILIARES DEPENDIENTES

Prevención, atención y cuidados
de la persona mayor dependiente
y movilizaciones

Martes, 28 de mayo

Ponente: Marta Arguelles,
enfermera de la Misericordia

Organiza: Sercade-
Voluntariado Geriátrico

Dónde: Convento capuchinos.
Carlos III 22

Hora: 17:00 a 19:00 hrs

TALLER ACTIVA TU MENTE

Martes y viernes 3, 7, 10, 14, 17, 21,
24, 28, 31 de mayo

Organiza: Solera Asistencial

Dónde: Civivox Ensanche

Hora: 09:30 a 11:00 hrs

BINGO

Viernes, 3, 10, 17, 24 y 31 de mayo

Organiza: Convive Leyre

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

Hora: 18:00 a 20:00 hrs

No es necesaria inscripción

CHARLA

Cómo tomar el sol
de forma segura

Miércoles, 22 de mayo

Organiza: Farmacias del
Ensanche

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

Hora: 11:00 hrs

VISITA AYUNTAMIENTO DE PAMPLONA

Miércoles, 29 de mayo

Organiza: Centro
Convive Leyre

Dónde: 10.30 hrs en la Plaza
de la Cruz frente al puesto
de la ONCE / 10.55 hrs

enfrente del Ayuntamiento

Hora: 18:30 hrs

Plazas limitadas: 10

Inscripciones

Correo:

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

Telefónico:

610124987 martes, jueves
y viernes (9:00 - 13:30 hrs)
y los miércoles
(17:00- 19:00 hrs).

También por Whatsapp 



[Pamplona.es/
Pamplonatecuida](http://Pamplona.es/Pamplonatecuida)

Pamplona
te cuida 



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

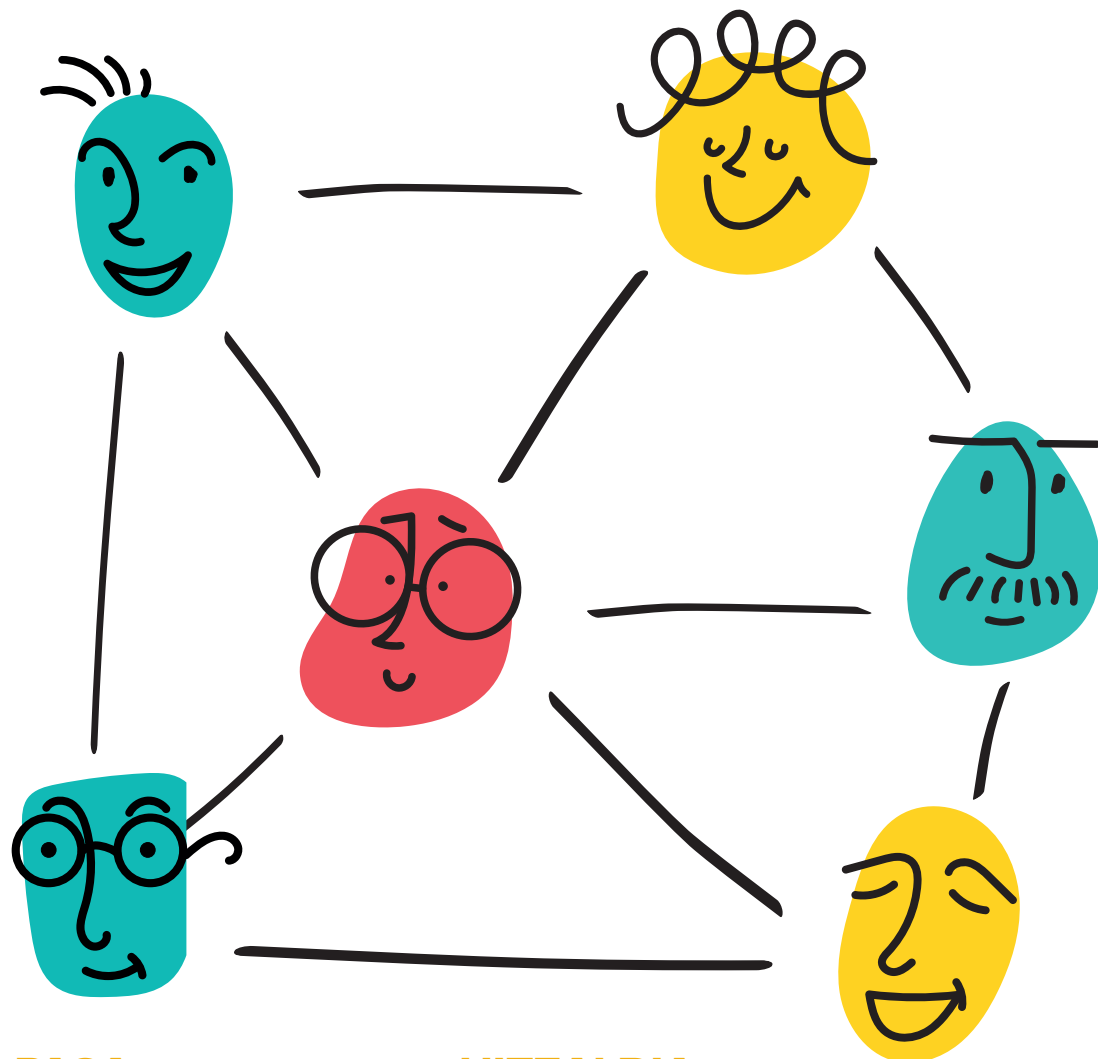
Zabalguneko ADINEKOEN SAREA

Auzoa gara.
Auzoa egiten dugu.

MAIATZA

JARDUERAK

65 urtetik
gorakoendako



HITZALDIA

Garun osasuntsua/gaixotua

Maiatzak 9

Antolatzailea: Pico de Orhi
eta Medikuen Elkargoa

Hizlaria: Pedro Clavero Ibarra
doktorea (Neurologoa)

Tokia: Medikuen Elkargoko Aretoa,
Nafarroa Behereko etorb. 47

Ordua: 18:00

BATZEN GAITUEN EROSKETA

**(merkatura laguntzea
erosketak egitera)**

**Astearteetan: maiatzak
7, 14, 21 eta 28**

Antolatzailea: Gurutze Gorria
eta Zabalguneko Merkatura
Non: 948206442 telefonoan,
edo aurrez aurre, astelehenetik
ostiralera, 09:00etatik 13:00etara,
Gurutze Gorriaren Gune Aktiboan
(Aralar k. 2 behe)

HITZALDIA

Bizkarra zaintzea

Maiatzak 7 (astearte)

Antolatzailea: Kirol- eta
gizarte-errezeta

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

Ordua: 10:30

MASTERCLASS FUNTZIONALA

Maiatzak 16, osteguna

Antolatzailea: Solera Asistencial

Tokia: Zabalguneko Civivoxa

Ordua: 11:30 – 12:30

ARRATSALDE-PASA

Maiatzak 9, 16, 23 eta 30 (ostegunak)

Antolatzailea: Convive Leyre

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

Ordua: 18:00 – 19:00

Ez da beharrezkoa izena ematea

HITZALDIA MENDEKOTASUNA DUTEN SENIDEAK ZAITZEN DITUZTEN PERTSONENDAKO

**Prebentzioa, mendekotasuna
duten adinekoen arta eta
zainketak eta mobilizazioak**

Maiatzak 28

Hizlaria: Marta Arguelles,
Erruki Etxeko erizaina

Antolatzailea: Sercade-
Boluntariotza geriatrikoa

Tokia: Kaputxinoen komentua.
Karlos III.aren etorb. 22.

Ordua: 17:00-19:00

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA

**Maiatzak 3, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28
eta 31 (asteazkenak eta ostiralak)**

Antolatzailea: Solera Asistencial

Tokia: Zabalguneko Civivoxa

Ordua: 09:30– 11:00

BINGOA

**Maiatzak 3, 10, 17, 24 eta 31
(ostiralak)**

Antolatzailea: Convive Leyre

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

Ordua: 18:00 – 20:00

Ez da beharrezkoa izena ematea

HITZALDIA

**Nola hartu eguzkia
modu seguruan**

Maiatzak 22, asteazkena

Antolatzailea: Zabalguneko
farmaziak

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

Ordua: 11:00

BISITA IRUÑEKO UDALETXERA

Maiatzak 29, asteazkena

Antolatzailea: Convive Leyre
zentroa

Tokia: 10:30ean, Gurutzeko
plazan, ONCEren etxolaren
aurrean / 10:55 ean,
Udaletxe aurrean

Ordua: 18:30

Leku-kopuru mugatua: 10

Zabalguneko izen-emateak

Helbide elektronikoa:
[redesdemayoresensanche@
pamplona.es](mailto:redesdemayoresensanche@pamplona.es)

Telefonoz:
610124987 zenbakian
(astearte, ostegun eta
ostiraletan, 09:00etatik
13:30era, eta asteazkenetan,
17:00etatik 19:00etara)
Baita **WhatsApp** ere 



[Pamplona.es/eu/
Iruneakzaintzenzaitu](https://pamplona.es/eu/Iruneakzaintzenzaitu)

Iruñeak zaindu
egiten zaitu



Ayuntamiento de
Pamplona

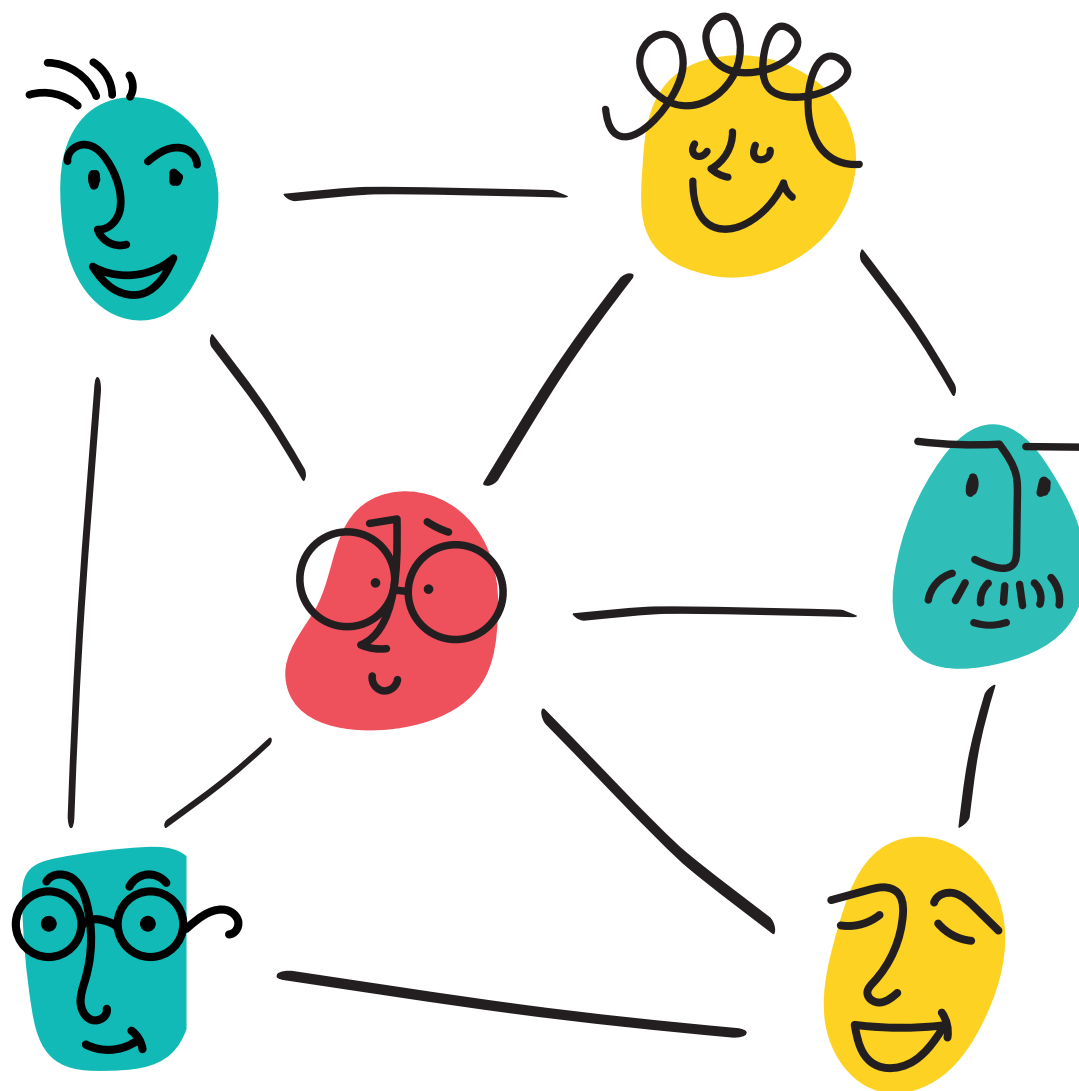
Iruñeko
Udala

RED MAYORES Casco Viejo

Somos barrio.
Hacemos barrio.

ACTIVIDADES
MAYO

Dirigidas a personas
mayores de 65 años



PASEOS SALUDABLES Y TEMÁTICOS

Lunes 6, 13, 20 y 27 de mayo

Organiza: Mayores del Casco Viejo, Asoc. Amigos de los Castillos y Pamplonistas

Dónde: Civivox Condestable

Hora: 11:00 a 12:00hrs

TARDEO

Viernes 10, 17, 24 y 31 de mayo

Organiza: Convive Estafeta

Dónde: Centro Convive Estafeta (C/Estafeta, 47 bajo)

Hora: 18:00 a 19:00 hrs

No es necesaria inscripción

TALLER DE ACTIVA TU MENTE- TAM

Lunes y miércoles 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 y 29 de mayo

Organiza: Solera Asistencial

Dónde: Plazara - Sala Plaza San Marcos (C. Mayor, 31)

Hora: 9:30 a 11:00 hrs

AYUDA CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías en la Biblioteca de San Francisco

Jueves de 12:00 a 13:00 hrs o de 13:00 a 14:00 hrs

Organiza: Biblioteca de San Francisco y Pamplonistas

Cita previa: en el 948210524 o biblisfr@navarra.es

CHARLA

Cómo tomar el sol de forma segura

Miércoles, 15 de mayo

Organiza: Farmacias del Casco Viejo

Dónde: Centro Convive Estafeta (C/Estafeta, 47 bajo)

Hora: 11:00 hrs

ESPACIO UNE

Martes 21 de mayo

Organiza: (Colaboración) Asociación Síndrome de Down Navarra y Convive Estafeta

Dónde: Centro Convive Estafeta (C/Estafeta, 47 bajo)

Hora: 17:30 hrs

VISITA GUIADA AL AYUNTAMIENTO DE PAMPLONA

Martes, 7 de mayo

Dónde: Ayuntamiento de Pamplona

Hora: 12:00 hrs

Plazas limitadas: 30 personas
Se requiere inscripción

TALLER "CUIDADOS DE LA ESPALDA"

Martes, 14 de mayo

Organiza: Centro de salud del Casco Viejo

Dónde: Centro de salud del Casco Viejo

Hora: 9:00 a 11:00 hrs

Inscripción: Presencialmente en admisión del Centro de Salud

TALLER "DEJAR DE FUMAR"

Martes, 21 de mayo

Organiza: Centro de salud del Casco Viejo

Dónde: Centro de salud del Casco Viejo

Hora: 9:00 a 11:00 hrs

Inscripción: Presencialmente en admisión del Centro de Salud

BINGO

Jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de mayo

Organiza: Convive Estafeta

Dónde: Centro Convive Estafeta (C/Estafeta, 47 bajo)

Hora: 18:00 a 20:00 hrs

No es necesaria inscripción

YOGA

Viernes 3, 10, 17, 24, y 31 de mayo

Organiza: Solera Asistencial

Dónde: Plazara - Sala Plaza San Marcos (C. Mayor, 31)

Hora: 9:30 a 10:30 hrs

Inscripciones

Correo:

redesdemayorescascoviejo@pamplona.es

Telefónico:

610124987 martes, jueves y viernes (9:00 - 13:30 hrs) y los miércoles (17:00- 19:00 hrs).

También por **Whatsapp** 



[Pamplona.es/
Pamplonatecuida](http://Pamplona.es/Pamplonatecuida)

**Pamplona
te cuida**



Ayuntamiento de
Pamplona

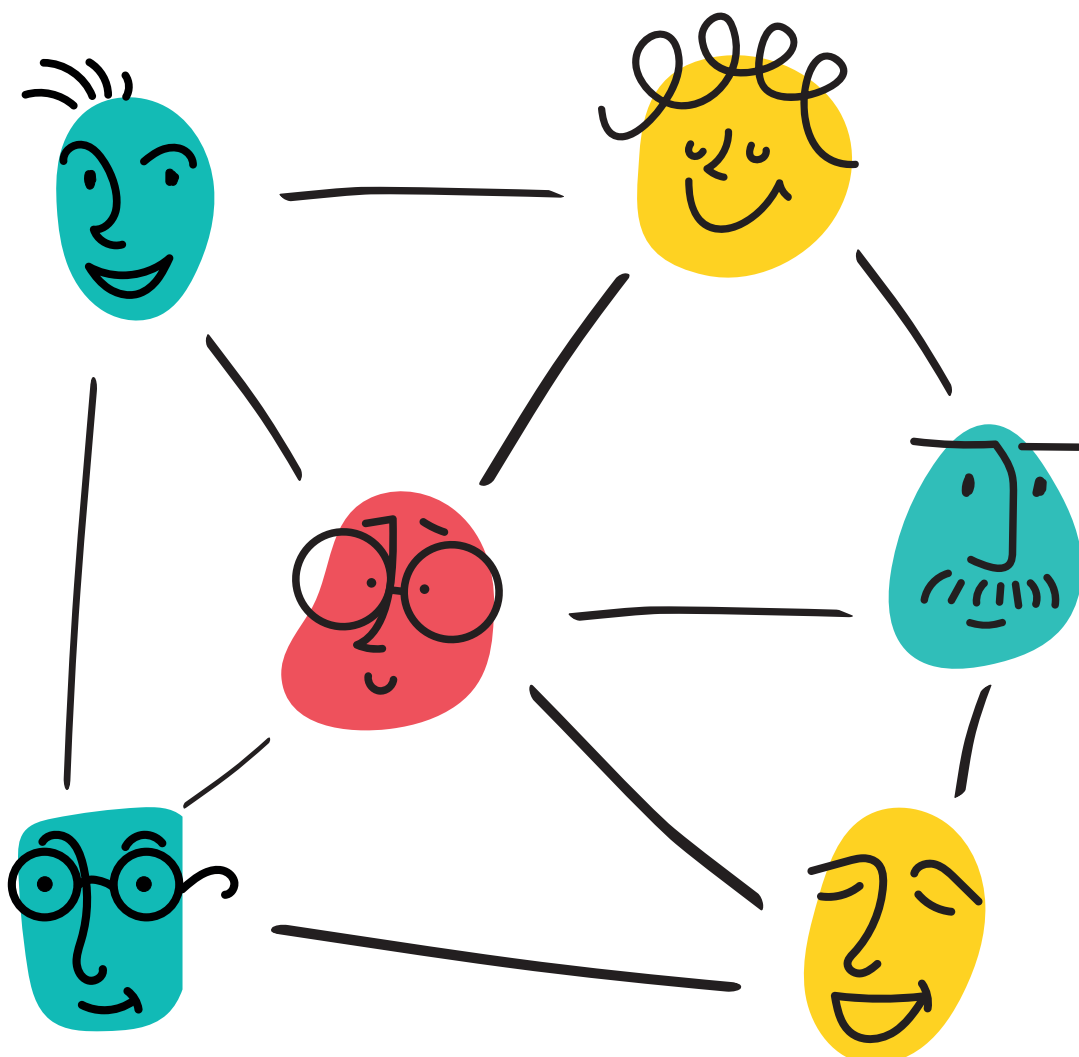
Iruñeko
Udala

Alde Zaharreko ADINEKOEN SAREA

Auzoa gara.
Auzoa egiten dugu.

MAIATZA
JARDUERAK

65 urtetik
gorakoendako



IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA TEMATIKOAK

Maiatzak 6, 13, 20 eta 27
(astelehenak)

Antolatzailea: Alde Zaharreko
Adinekoen elkarte, Gazteluen
Lagunak eta Pamplonistas
Tokia: Kondestable Civivoxa
Ordua: 11:00-12:00

ARRATSALDE-PASA

Maiatzak 10, 17, 24 eta 31 (ostiralak)

Antolatzailea: Convive Estafeta
Tokia: Convive Estafeta Zentroa
(Estafeta k. 47, behea)
Ordua: 18:00 - 19:00
Ez da beharrezkoa izena ematea

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA

Maiatzak 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 eta 29
(astelehenak eta asteazkenak)

Antolatzailea: Solera Asistencial
Tokia: Plazara - Maiatzeko Plaza
aretoa (Kale Nagusia 31)
Ordua: 9:30 - 11:30

LAGUNTZA TEKNOLOGIA BERRIEKIN

Teknologiekin laguntzeko
banakako saioak San Frantziskoko
liburutegian

Ostegunetan, 12:00etatik
13:00etara eta 13:00etatik
14:00etara

Antolatzaileak: San Frantziskoko
liburutegia eta Pamplonistas
Aldez aurreko hitzordua 948210524
telefonoan edo biblisfr@navarra.es

HITZALDIA:

*Nola hartu eguzkia modu
seguruan*

Maiatzak 15 (asteazkena)

Antolatzailea: Alde
Zaharreko farmaziak
Tokia: Convive Estafeta Zentroa
(Estafeta k. 47, behea)
Ordua: 11:00

UNE GUNEA

Maiatzak 21 (asteartea)

Antolatzailea: (elkarlanean)
Nafarroako Down Sindromearen
elkartea eta Convive Estafeta
Tokia: Convive Estafeta Zentroa
(Estafeta k. 47, behea)
Ordua: 17:30

LANTEGIA: "BIZKARRA ZAINTZA"

Maiatzak 14 (asteartea)

Antolatzailea: Alde
Zaharreko Osasun Zentroa
Tokia: Alde Zaharreko
Osasun Zentroa
Ordua: 9:00 - 11:00
Izen-ematea: Aurrez aurre,
Osasun Zentroko harreran

LANTEGIA: "UTZI ERRETZEARI"

Maiatzak 21 (asteartea)

Antolatzailea: Alde
Zaharreko Osasun Zentroa
Tokia: Alde Zaharreko
Osasun Zentroa
Ordua: 9:00 - 11:00
Izen-ematea: Aurrez aurre,
Osasun Zentroko harreran

IRUÑEKO UDALETXEA IKUSTEKO BISITA GIDATUAK

Maiatzak 7 (asteartea)

Tokia: Iruñeko Udala
Ordua: 12:00
Leku-kopuru mugatua: 30 lagun
Izena eman behar da

BINGOA

Maiatzak 2, 9, 16, 23 eta 30
(ostegunak)

Antolatzailea: Convive Estafeta
Tokia: Convive Estafeta Zentroa
(Estafeta k. 47, behea)
Ordua: 18:00 - 20:00
Ez da beharrezkoa izena ematea

YOGA

Maiatzak 3, 10, 17, 24 eta 31
(ostiralak)

Antolatzailea: Solera Asistencial
Tokia: Plazara - San Marko Plaza
aretoa (Kale Nagusia 31)
Ordua: 9:30 - 10:30

Izen-emateak

Posta elektronikoz:
redesdemayorescascoviejo@pamplona.es

Telefonoz:
610124987 zenbakian
(astearte, ostegun eta
ostiraletan, 09:00etatik
13:30era, eta asteazkenetan,
17:00etatik 19:00etara).

Baita WhatsApeez ere



[Pamplona.es/eu/
Iruñeakzaintzenzaitu](http://Pamplona.es/eu/Iruñeakzaintzenzaitu)

Iruñeak zaindu
egiten zaitu



Ayuntamiento de
Pamplona

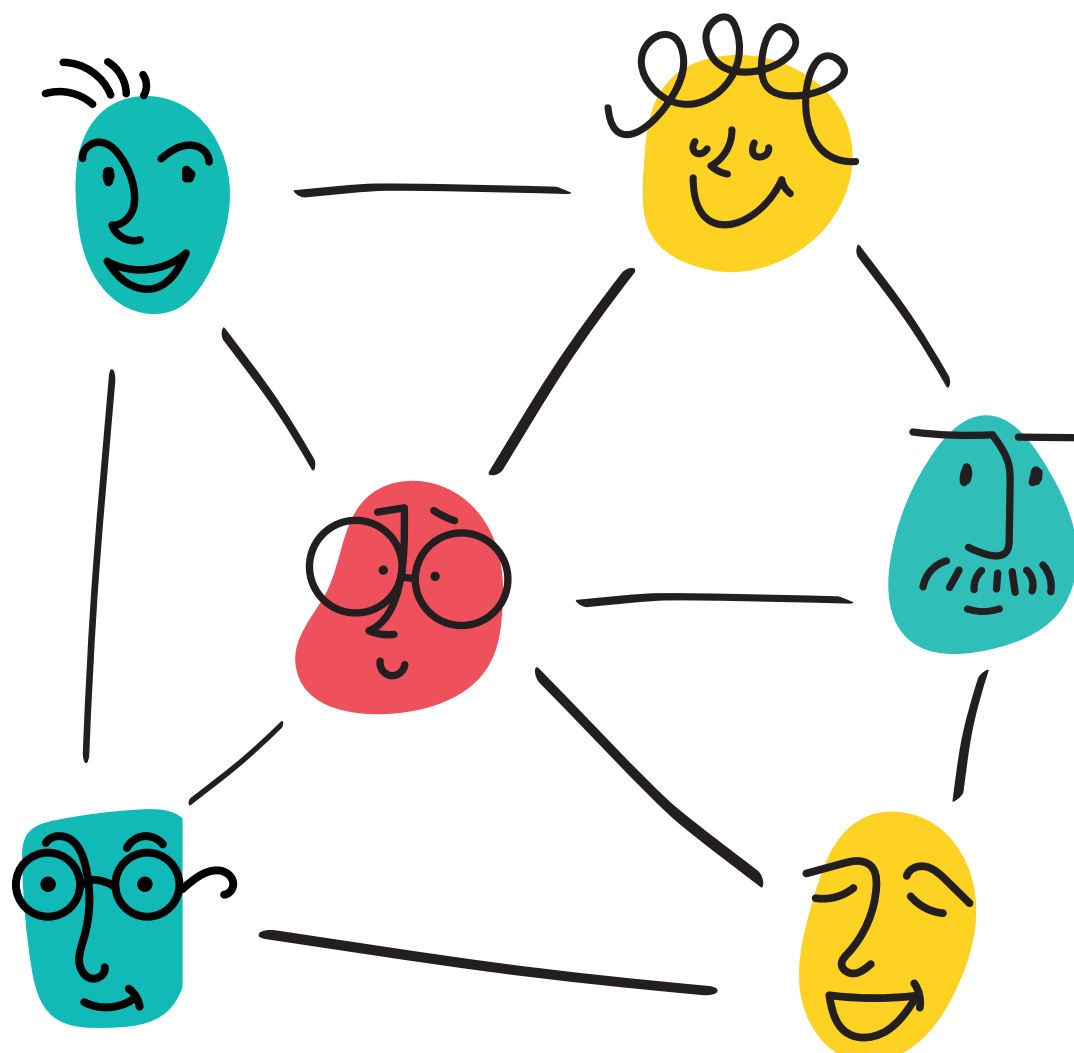
Iruñeko
Udala

RED MAYORES Iturrama

Somos barrio.
Hacemos barrio.

ACTIVIDADES
MAYO

Dirigidas a personas
mayores de 65 años



PASEO SALUDABLE PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

Lunes 6, 13, 20 y 27 de mayo

Organiza: Servicio voluntariado "Pamplonistas"

Hora y lugar de salida:

10:30 hrs desde local
San Juan Bosco

PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

**Miércoles 8, 15, 22 y 29
de mayo**

Organiza: Foro Social
Iturrama

Dónde: desde la parroquia
San Francisco de Asís

Hora: 10:30 hrs

PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

Viernes 10, 17, 24 y 31 de mayo

Organiza: Foro Social Iturrama

Dónde: Local San Juan Bosco

Hora: 10:00 hrs

TARDES DE ENCUENTRO PARA MAYORES

Miércoles 22 de mayo

Organiza: Parroquia
Corazón de Jesús

Tema: "Conociendo
la demencia"

Dónde: Parroquia Corazón
de Jesús

Hora: 17:30 hrs

ENCUENTROS SOCIALES ACTIVIDADES LUDICAS

Espacio de encuentro para
las personas mayores con
actividades de juego, diálogo
y entretenimiento en grupo.

Martes 7, 14, 21 y 28 de mayo

Organiza: Foro social Iturrama
y programa Siempre
acompañados

Dónde: Local San Juan Bosco

Hora: 10:30 a 12:00 hrs

CLUB DE LECTURA

Miércoles 15 de mayo

Organiza: Foro Social

Dónde: Centro San Juan Bosco

Hora: 11:30 hrs

CHARLAS COLOQUIO

Jueves 9, 16, 23 y 30 de mayo

23/05: "Cómo tomar el sol de
forma segura" - Farmacias de
Iturrama

Organiza: Foro Social
Iturrama y programa
Siempre acompañados

Dónde: local San Juan Bosco

Hora: 10:30 a 12:00 hrs

TALLER ACTIVA TU MENTE

7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 y 30 de mayo

Organiza: Solera Asistencial

Dónde: local San Juan Bosco.

Sala 5, 2º planta

Hora: 11:00 a 13:00 hrs

BRECHA DIGITAL

6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 y 29 de mayo

Organiza: Solera Asistencial

Dónde: Local San Juan Bosco.
Sala 1, 1º planta

Hora: 09:30 a 11:00 hrs

VISITA GUIADA AL AYUNTAMIENTO

Martes 7 de mayo

Hora: 11:00 hrs

Plazas limitadas: 30 personas
Se requiere inscripción

EXHIBICIÓN DE DANZA

**13 de mayo en las proximidades
del Centro San Juan Bosco**

Organiza: Padre ciriano y la

Fanfarre Ardanbera

Hora: 18:30 hrs

Inscripciones

A través del correo
[redesdemayoresiturrama@
pamplona.es](mailto:redesdemayoresiturrama@pamplona.es)

En el teléfono **606946735**

martes, jueves y viernes
(9:00 - 14:00 hrs) y los jueves
(17:00- 19:00 hrs).

También por **Whatsapp** 

Presencial: martes en horario
de mañana.



[Pamplona.es/
Pamplonatecuida](https://pamplona.es/Pamplonatecuida)

**Pamplona
te cuida** 



Ayuntamiento de
Pamplona

**Iruñeko
Udala**

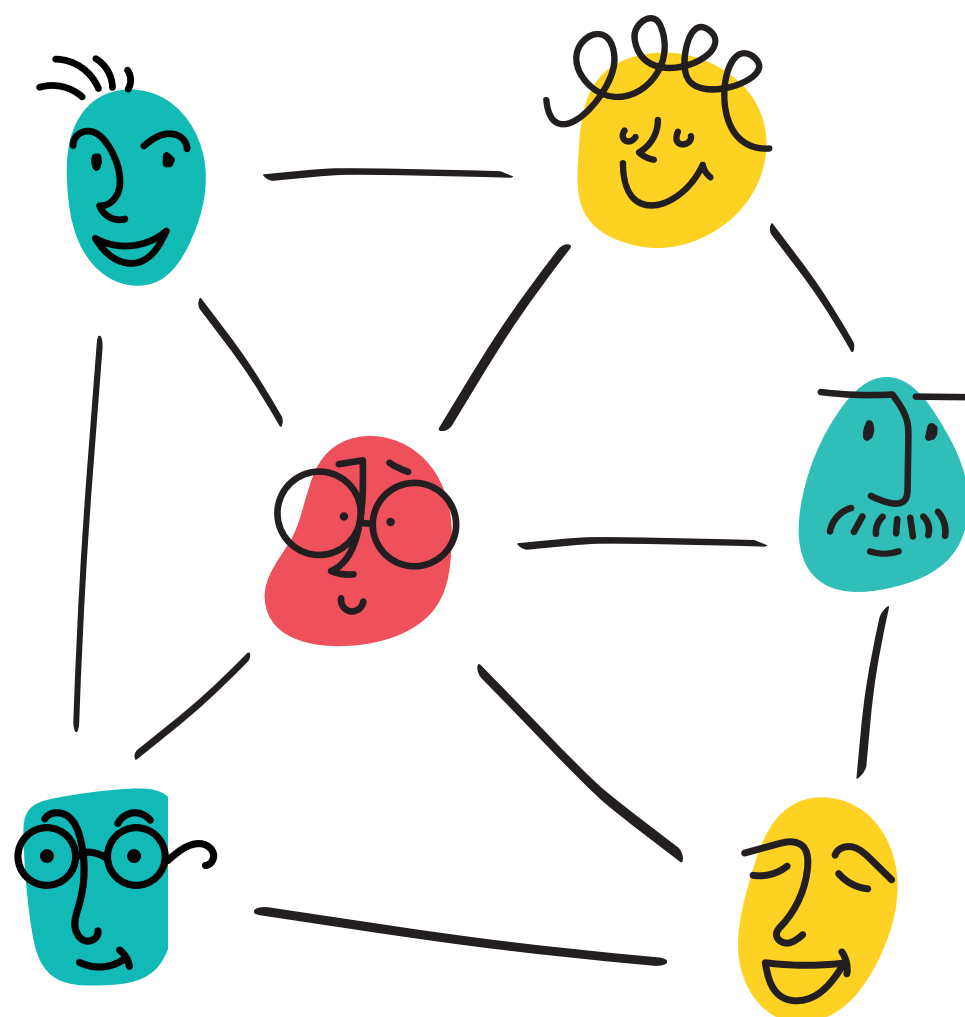
Iturramako ADINEKOEN SAREA

Auzoa gara.
Auzoa egiten dugu.

MAIATZA

JARDUERAK

65 urtetik
gorakoendako



IBILALDI OSASUNGARRIA MUGIKORTASUN URRIKO PERTSONENDAKO

Maiatzak 6, 13, 20 eta 27
(astelehenak)

Antolatzailea: "Pamplonistas" boluntarioen zerbitzua

Ordua eta topagunea:

10:30, San Joan Bosco lokala

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA KULTURALAK

Maiatzak 8, 15, 22 eta 29
(asteazkenak)

Antolatzailea: Iturramako Gizarte Foroa

Tokia: San Frantzisko

Asiskoaren parroikia

Ordua: 10:30

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA KULTURALAK

Maiatzak 10, 17, 24 eta 31
(ostiralak)

Antolatzailea: Foro Social Iturrama

Tokia: Local San Juan Bosco

Ordua: 10:00 hrs

ADINEKOENDAKO TOPAKETA ARRATSALDEAK

Maiatzak 22, asteazkena

Antolatzailea: Jesusen Bihotzaren parroikia

Gaia: "Dementzia ezagutzen"

Tokia: Jesusen Bihotzaren parroikia

Ordua: 17:30

TOPAKETA SOZIALAK JOLAS-JARDUERAK

Adinekoendako topagune bat da, taldean jolasteko, elkarrekin hitz egiteko eta entretenitzeko jarduerekin.

Maiatzak 7, 14, 21 eta 28
(astearteak)

Antolatzailea: Gizarte Foroa eta "Beti Norbaitekin" programa

Tokia: San Joan Bosco lokala

Ordua: 10:30 - 12:00

IRAKURKETA-KLUBA

Maiatzak 15 (asteazkena)

Antolatzailea: Iturramako Gizarte Foroa

Tokia: San Joan Bosco Zentroa

Ordua: 11:30

HITZALDI-SOLASALDIAK

Maiatzak 9, 16, 23 eta 30
(ostegunak)

23/05: "Nola hartu eguzkia modu seguruan" - Iturramako farmaziak

Antolatzailea: Iturramako Gizarte Foroa eta "Beti Norbaitekin" programa

Tokia: San Joan Bosco lokala

Ordua: 10:30 - 12:00

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA

Maiatzak 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 eta 30

Antolatzailea: Solera Asistencial

Tokia: San Joan Bosco lokala. 5. aretoa, 2. solairua

Ordua: 11:00 - 13:00

ETEN DIGITALA

Maiatzak 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 eta 29

Antolatzailea: Solera Asistencial

Tokia: San Joan Bosco lokala. 1. aretoa, 1. solairua

Ordua: 09:30 - 11:00

UDALETXEA IKUSTEKO BISITA GIDATUA

Maiatzak 7, asteartea

Ordua: 11:00

Izena eman behar da

Leku-kopuru mugatua: 30 lagun

DANTZA ERAKUSTALDIA

Maiatzaren 13an San Juan Bosco

Zentroaren inguruan

Antolatzailea: Aita ziriarra eta

Ardanbera fanfarrea

Ordua: 18:30

Izen-emateak

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

pamplona.es posta

elektronikoaren bidez

Telefono honetara deituta:

606946735 09:00etatik

14:00etara, astearte, ostegun

eta ostiraletan eta, 17:00etatik

19:00etara ostegunetan, eta

aurrez aurre astearte eta

ostiraletan, goizez.

Baita WhatsApeez ere



[Pamplona.es/eu/
Iruñeakzaintzenzaitu](http://Pamplona.es/eu/Iruñeakzaintzenzaitu)

Iruñeak zaindu
egiten zaitu



Ayuntamiento de
Pamplona

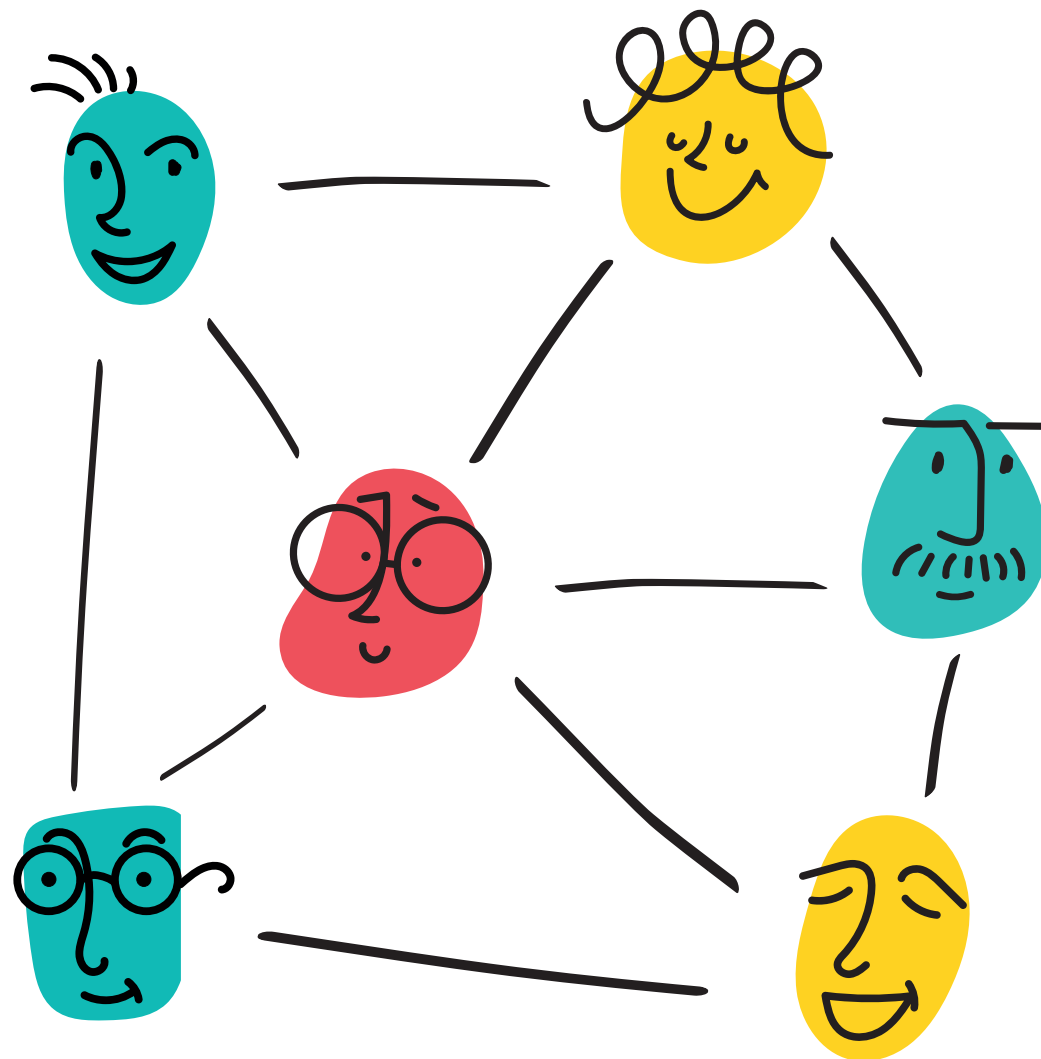
Iruñeko
Udala

RED MAYORES Milagrosa

Somos barrio.
Hacemos barrio.

ACTIVIDADES
MAYO

Dirigidas a personas
mayores de 65 años



PASEO SALUDABLE

**Miércoles 8, 15, 22,
y 29 de mayo**

Organiza: Servicio
voluntariado
"pamplonistas"

Dónde:
Centro Convive
Larrabide (11:00 hrs)
Centro Comunitario
"Ilargienea" (11:15 hrs)
Hora: 11:00 a 12:30 hrs

CHARLA

**Quando los cuidados
a personas mayores
dejan de serlo**

Lunes 13 de mayo
Organiza: Sociedad
navarra de geriatría y
gerontología
Imparte: Sagrario
Anaut
Dónde: Centro Convive
Larrabide
Hora: 18.00 horas

CHARLA

**Cómo tomar el sol
de forma segura**

Martes 21 de mayo
Organiza: Farmacias de
Milagrosa
Dónde: Centro Convive
Larrabide
Hora: 11:00 hrs

TALLER ACTIVA TU MENTE

Martes 7, 14, 21 y 28 de mayo

Jueves 9, 16, 23 y 30 de mayo

Organiza: Solera asistencial

Hora: 9:30 a 11:00 hrs

Dónde: Centro comunitario
"Ilargienea" sala 2.

TARDEOS CONVIVE

Martes 28 de mayo

Organiza: Centro Convive Larrabide

Dónde: Centro Convive Larrabide

Hora: 18:00 a 19:00 hrs

BINGO

Viernes 3, 10, 24, 31 de mayo

Organiza: Centro Convive Larrabide

Dónde: Centro Convive Larrabide

Hora: 18:00 a 19:30 hrs

CORO

Miércoles 8, 15, 22, y 29 de mayo

Organiza: Asociación de personas
jubiladas Larrabide

Dónde: Centro Convive Larrabide

Hora: 17:30 a 18:30 hrs

VISITA AYUNTAMIENTO DE PAMPLONA

Miércoles, 29 de mayo

Organiza: Centro Convive Larrabide

Dónde: 10.30 horas en la Plaza
de la Cruz frente al puesto de la
ONCE / 10.55 horas enfrente del
Ayuntamiento

Hora: 11:00 hrs

TALLER CREATIVO DE PINTURA

Martes 7, 14, 21 y 28 de mayo

Organiza: Centro Convive Larrabide

Dónde: Centro Convive Larrabide

Hora: 11:00 a 12:30 hrs

ESPACIO UNE

Martes 14 de mayo

Organiza: Centro Convive Larrabide
y Asociación Síndrome de Down

Dónde: Centro Convive Larrabide

Hora: 18:00 a 19:00 hrs

PRESENTACIÓN DEL LIBRO:

**"Cuando envejecemos: una
oportunidad para seguir
aprendiendo"**

Lunes 27 de mayo

Organiza: Biblioteca de la Milagrosa

Autora: Carmen Izal Garcés

Dónde: Biblioteca de la Milagrosa
C/ Isaac Albéniz 8, bajo

Hora: 18:30 hrs

Inscripciones

A través del correo
[redesdemayoresmilagrosa@
pamplona.es](mailto:redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es), o en el teléfono
606946735 martes, jueves y
viernes (9:00 - 14:00 hrs) y los
jueves (17:00- 19:00 hrs).

También por **Whatsapp**

Todas las actividades se realizarán
en el local de Centro Convive
Larrabide en C/ Goroabe, 25
(Salvo excepciones que se indican)



Pamplona.es/
Pamplonatecuida

**Pamplona
te cuida**



Ayuntamiento de
Pamplona

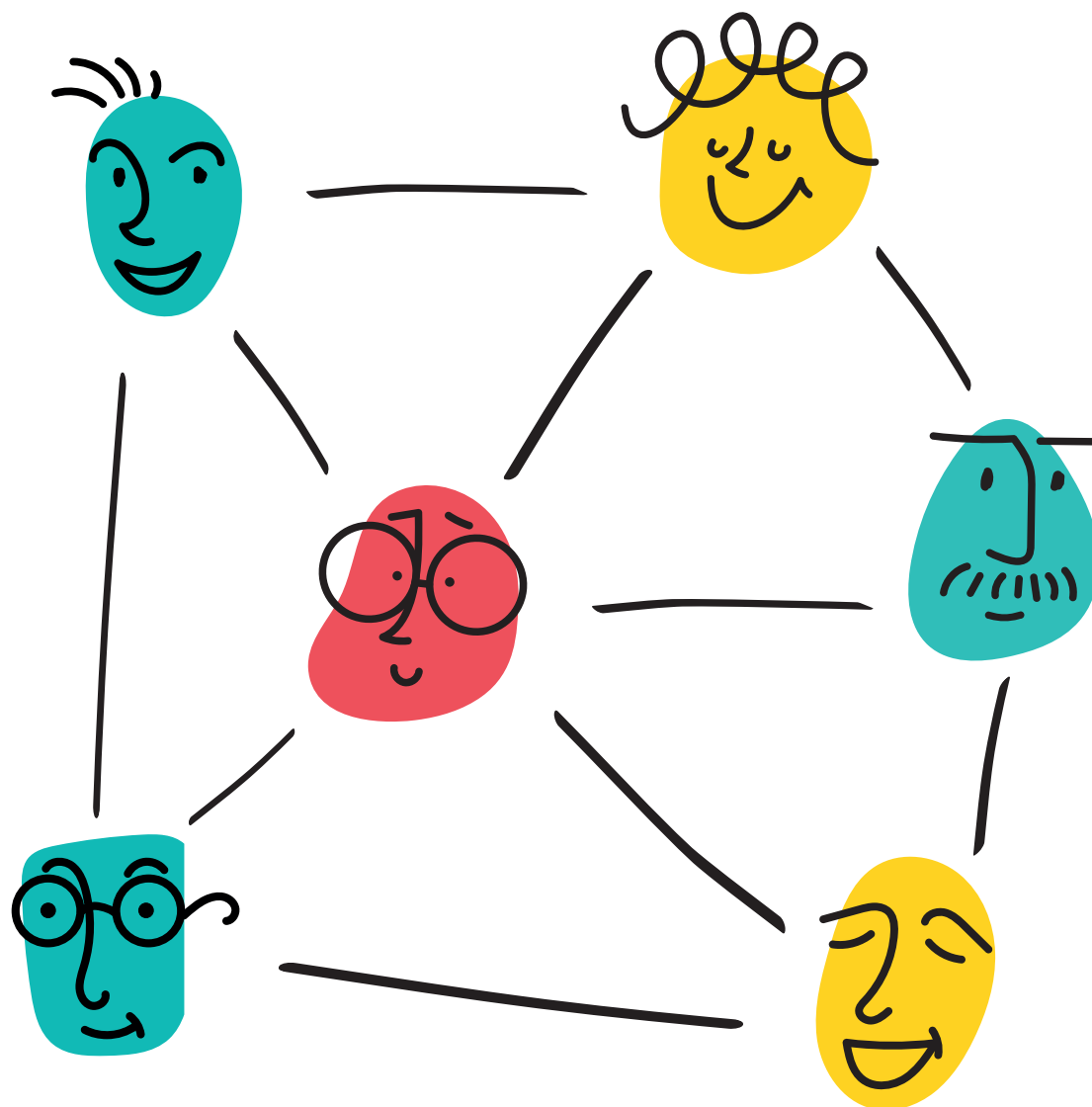
Iruñeko
Udala

Milagrosako ADINEKOEN SAREA

Auzoa gara.
Auzoa egiten dugu.

MAIATZA
JARDUERAK

65 urtetik
gorakoendako



IBILALDI OSASUNGARRIAK

**Maiatzak 8, 15, 22 eta 29
(asteazkenak)**

Antolatzailea: "Pamplonistas"
boluntarioen zerbitzua

Tokia: Convive Larrabide
Zentroa (11:00)

eta Ilargienea Zentro
Komunitarioa (11:15)

Ordutegia: 11:00 - 12:30

HITZALDIA

**Adinekoen zaintzak zaintza
izateari uzten dionean**

Maiatzak 13, astelehena

Antolatzailea: Nafarroako
Geriatría eta Gerontología
elkartea

Hizlaria: Sagrario Anaut

Tokia: Convive Larrabide zentroa

Ordua: 18:00

HITZALDIA

**Nola hartu eguzkia modu
seguruan**

Maiatzak 21, asteartea

Antolatzailea: Milagrosako
farmaziak

Tokia: Convive Larrabide zentroa

Ordua: 11:00

CONVIVE

ARRATSALDE-PASAK

Maiatzak 28 (asteartea)

Antolatzailea: Convive
Larrabide zentroa

Tokia: Convive Larrabide
zentroa

Ordua: 18:00 - 19:00

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA

**Maiatzak 7, 14, 21 eta 28
(asteartekak)**

**Maiatzak 9, 16, 23 eta 30
(ostegunak)**

Antolatzailea: Solera
asistencial

Tokia: "Ilargienea" Zentro
Komunitarioa, 2. aretoa

Ordua: 9:30 - 11:00

KORUA

**Maiatzak 8, 15, 22 eta 29
(asteazkenak)**

Antolatzailea: Larrabide
Erretiratuen Elkarte

Tokia: Convive Larrabide
zentroa

Ordua: 17:30 - 18:30

BISITA IRUÑEKO UDALETXERA

Maiatzak 29, asteazkena

Antolatzailea: Convive
Larrabide zentroa

Tokia: 10:30ean, Gurutzeko
plazan, ONCEn etxolaren
aurrean / 10:55 ean,
Udaletxe aurrean

Ordua: 11:00

UNE GUNEA

Martxoak 14, asteartea

Antolatzailea: Convive
Larrabide zentroa eta Down
Sindromearen elkarte

Tokia: Convive Larrabide zentroa

Ordua: 18:00 - 19:00

PINTURAKO SORMEN-LANTEGIA

Maiatzak 7, 14, 21 eta 28 (asteartekak)

Antolatzailea: Convive Larrabide zentroa

Tokia: Convive Larrabide zentroa

Ordua: 11:00 - 12:30

BINGOA

Maiatzak 3, 10, 24 eta 31 (Ostiralak)

Antolatzailea: Convive Larrabide zentroa

Tokia: Convive Larrabide zentroa

Ordua: 18:00 - 19:30

LIBURU-AURKEZPENA:

**"Cuando envejecemos: una
oportunidad para seguir aprendiendo"**

Maiatzak 27, astelehena

Antolatzailea: Milagrosako Liburutegia

Egilea: Carmen Izal Garcés

Tokia: Milagrosako Liburutegia, Isaac
Albéniz k. 8, behe

Ordua: 18:30

Izen-emateak

**redesdemayoresmilagrosa@
pamplona.es** helbide-elektronikoaren
bidez, edo telefono honetara deituta:
606946735 09:00etatik 14:00etara,
astearte, ostegun eta ostiralean, eta
17:00etatik 19:00etara, ostegunetan.
Baita WhatsApp ere. 

Jarduera guztiak Convive Larrabide
zentroko lokalean (Goroabe k.
25) egingen dira (aipatzen diren
salbuespenak salbu)



[Pamplona.es/eu/
iruneakzaintzenzaitu](http://Pamplona.es/eu/iruneakzaintzenzaitu)

**Iruñeak zaindu
egiten zaitu**



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

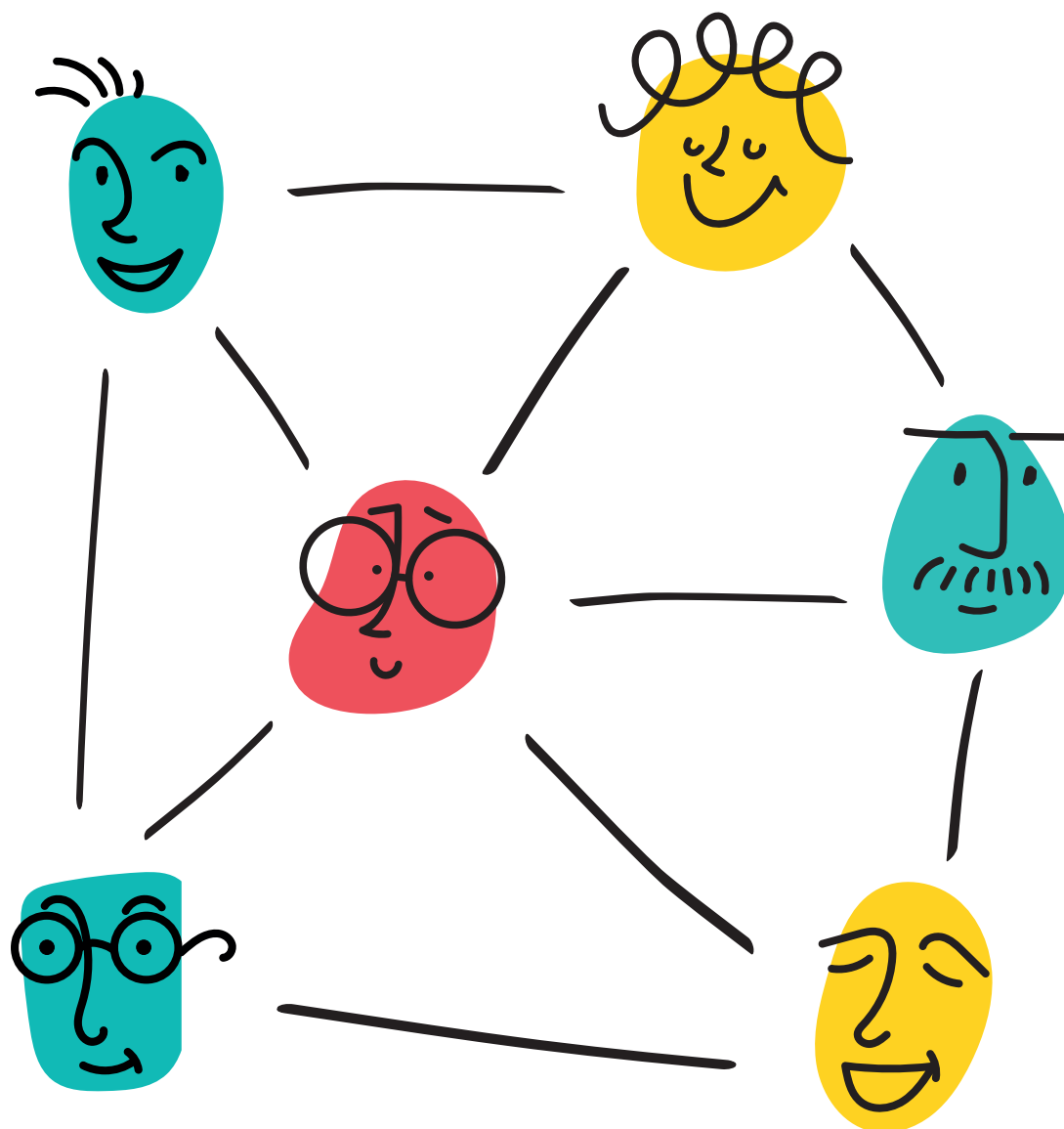
RED MAYORES

Santa María
la Real

Somos barrio.
Hacemos barrio.

ACTIVIDADES
MAYO

Dirigidas a personas
mayores de 65 años



TALLER VIVIR CON SENTIDO*

Del 6 de mayo al 17 de junio

Lunes 6, 13, 20 y 27 de mayo y 3, 10, 17 y 24 de junio

Organiza: AAVV Santa María la Real

Hora: 16:15 a 18:15 hrs

TALLER "HAZ TRÁMITES POR INTERNET"

Del 6 de mayo al 5 de junio

Lunes y miércoles 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29

Hora: 09:00 a 11:00 hrs

Dónde: Casa de la Juventud (C/ Sangüesa 30, planta baja)

**Actividades financiadas por*



#CABKAcciónSocial

CLUB DE LECTURA

Martes 14 de mayo

Organiza: AAVV Santa María la Real

Hora: 19.00 a 21:00 hrs

PASEOS SALUDABLES

Miércoles, 8, 15, 22 y 29 de mayo

Hora: 10:30 a 12:30 hrs

Organiza: Asociación

Síndrome de Down

Salida: Sede de la Asoc. de Síndrome de Down (Av. Cataluña, 18, bajo)

CINEFORUM

Viernes 3 de mayo

"El jovencito frankenstein"

Viernes 17 de mayo

"Seven"

Dónde: local intergeneracional (c/Mutilva baja 19)

Organiza: AAVV

Santa María la Real

Hora: 17:30 a 20:00 hrs

PASEOS MATINALES

Martes, 7, 14, 21, 28 de mayo

Hora: 10:30 a 12:30 hrs

Organiza: Pamplonistas

Salida: desde el local intergeneracional (c/Mutilva baja 19)

CHARLA

Seguridad doméstica, cómo evitar accidentes domésticos

Miércoles 8 de mayo

Hora: 17:30 a 18:45 hrs

Organiza: AAVV

Sta. María la Real

Dónde: local intergeneracional (c/Mutilva baja 19)

Inscripciones

A través del correo redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es, o llamando al teléfono **610124911**

También por **Whatsapp**

Presencial: martes de 9:00 a 14:00 hrs en el local intergeneracional



[Pamplona.es/
Pamplonatecuida](https://pamplona.es/Pamplonatecuida)

**Pamplona
te cuida**



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

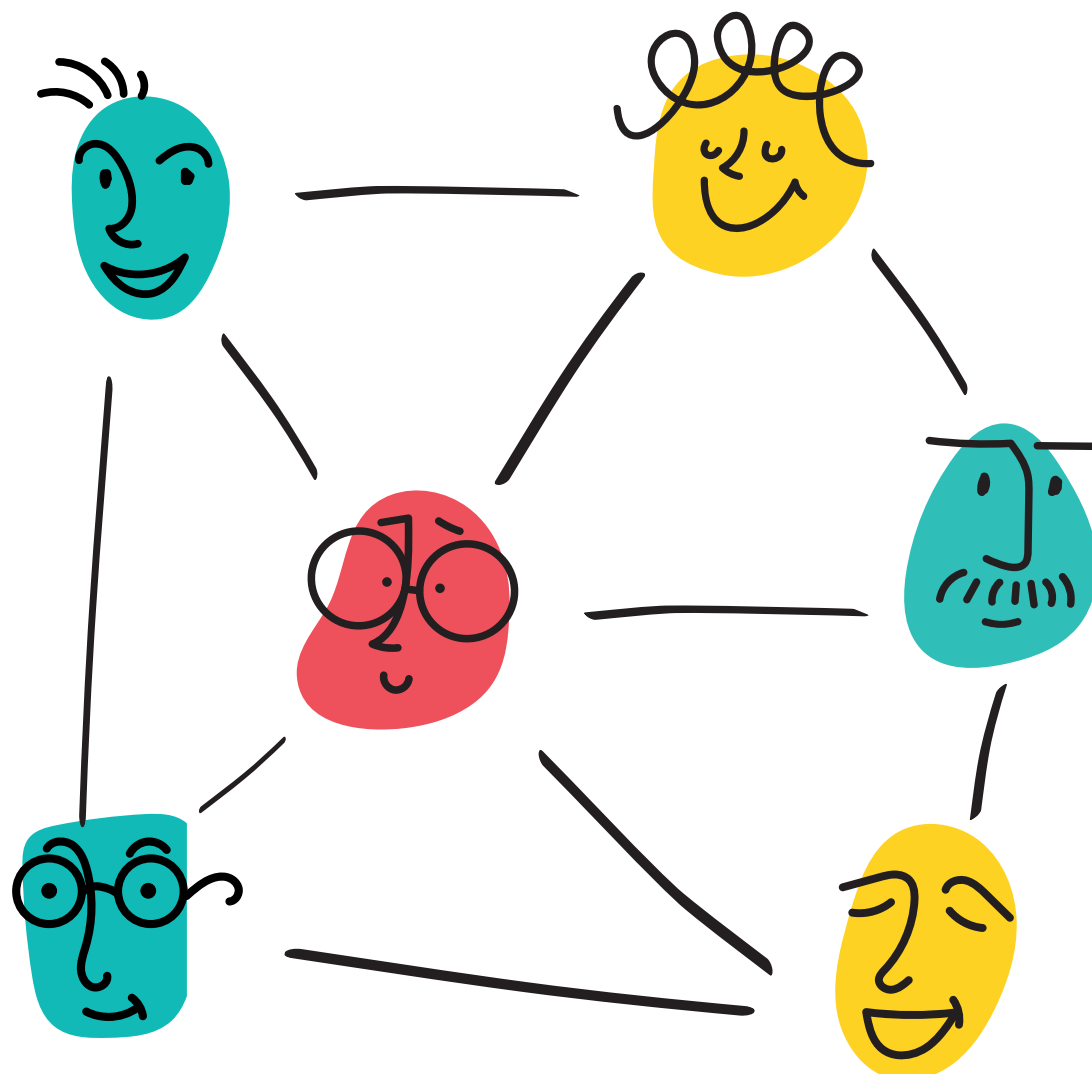
Santa María la Real **ADINEKOEN SAREA**

Auzoa gara.
Auzoa egiten dugu.

MAIATZA

JARDUERAK

65 urtetik
gorakoendako



LANTEGIA: ZENTZUZ BIZI*

Maiatzak 6 – ekainak 17
Maiatzak 6, 13, 20 eta 27
Ekainak 3, 10, 17 eta 24

Astelehenak

Antolatzailea: Santa
María la Realeko
auzo-elkartea

Ordua: 16:15 – 18:15

LANTEGIA: “EGIN IZAPIDEAK INTERNET BIDEZ” *

Maiatzak 6 – ekainak
5 (astelehen eta
asteazkenetan)

Astelehen eta
asteazkenetan: 6, 8, 13,
15, 20, 22, 27, 29

Ordua: 09:00 – 11:00

Tokia: Gaztediaren Etxea
(Zangoza k. 30, behe)

**Honako hauek
finantzatutako jarduerak*



#CABKAcciónSocial

IRAKURKETA-KLUBA

Maiatzak 14 (asteartea)

Antolatzailea: Santa María la
Realeko auzo-elkartea

Ordua: 19.00 – 21:00

IBILALDI OSASUNGARRIAK

Maiatzak 8, 15, 22 eta 29
(asteazkenak)

Ordua: 10:30 – 12:30

Antolatzailea: Down
Sindromearen elkarte

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

ZINEFORUMA

Maiatzak 3, ostirala

“El jovencito frankenstein”

Maiatzak 17, ostirala

“Seven”

Tokia: belaunaldien arteko
lokala (Mutiloabeiti k. 19)

Antolatzailea: Santa María la
Realeko auzo-elkartea

Ordua: 17:30 a 20:00 hrs

GOIZEKO IBILALDIAK

Maiatzak 7, 14, 21 eta 28
(asteartekak)

Ordua: 10:30 – 12:30

Antolatzailea: Pamplonistas
Irteera: belaunaldien arteko
lokala (Mutiloabeiti k. 19)

HITZALDIA

*Etxeko segurtasuna, nola
saihestu etxeko istripuak*

Maiatzak 8

Ordua: 17:30 – 18:45

Antolatzailea: AAVV Sta.
María la Real

Tokia: belaunaldien arteko
lokala (Mutiloabeiti k. 19)

Izen-emateak

Posta elektronikoz
redesdemayoressanta
marialareal@pamplona.es,
helbidean, eta telefonoz,
610124911 telefonoan.

Baita WhatsApp ez ere

Aurrez aurre: asteartetan,
09:00etatik 14:00etara,
belaunaldien arteko
lokalean



[Pamplona.es/eu/
Iruñeakzaintzenzaitu](https://pamplona.es/eu/Iruñeakzaintzenzaitu)

**Iruñeak zaindu
egiten zaitu**



Ayuntamiento de
Pamplona

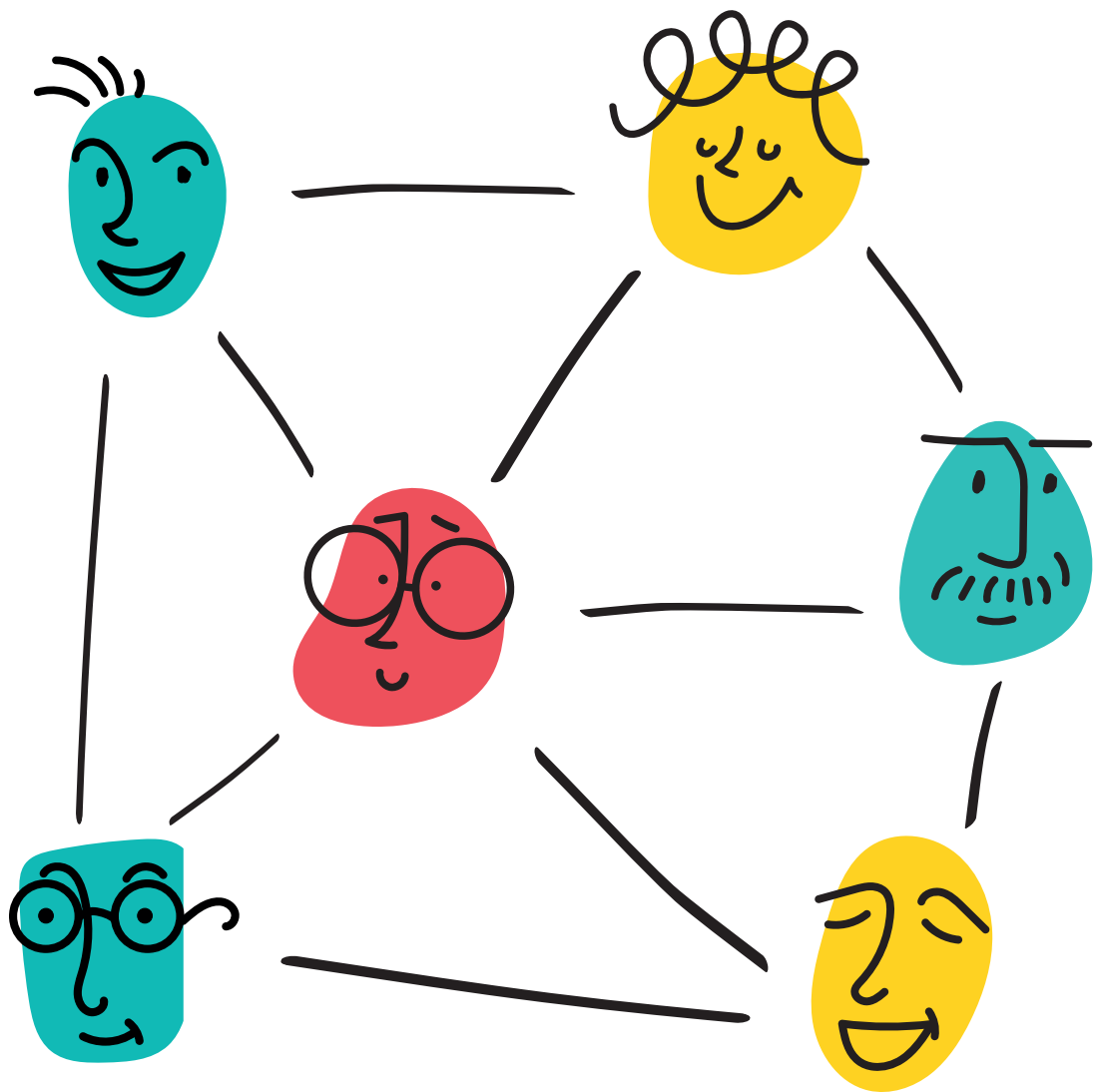
Iruñeko
Udala

RED MAYORES Txantrea

Somos barrio.
Hacemos barrio.

ACTIVIDADES
MAYO

Dirigidas a personas
mayores de 65 años



TARDEO EN FIESTAS DE LA TXANTREA CON EL DUO LUNA

2 de mayo

Dónde: Plaza Txantrea

Organiza: Red de
mayores de la Txantrea

Hora: 17:30 hrs

CONCURSO DE JOTAS

3 de mayo

Dónde: Plaza Puente
la Reina/Gares

Organiza: Txantreako
Jai Batzordea

Hora: 18:30 hrs

PASEOS SALUDABLES

**Jueves 2, 9, 16, 23
y 30 de mayo**

Salida: Centro
Comunitario Salesianas

Organiza: Pamplonistas

Hora: 10:30-12:30 hrs

YOGA ADAPTADO

**Martes: 30 de abril, 7,
14, 21 y 28 de mayo**

Dónde: Centro comunitario
de Salesianas, sala 6

Organiza: Solera
Asistencial

Hora: 9:30-10:30 hrs

BRECHA DIGITAL

Martes (7, 14, 21 y 28)

Jueves (2, 9, 16, 23 y 30)

Dónde: Centro Comunitario
Salesianas

Organiza: Fundación Solera

Hora: 9:30-11:00 hrs

TALLER ACTIVA TU MENTE (TAM)

Miércoles (8, 15, 22 y 29)

Viernes (3, 10, 17, 24 y 31)

Dónde: Centro Comunitario
Salesianas, Sala 6

Organiza: Solera Asistencial

Hora: 10:00-11:30 hrs

CHARLA

**Fotoprotección para
las personas mayores**

Miércoles 22 de mayo

Dónde: Centro Comunitario
Salesianas. Sala de
audiovisuales

Organiza: Farmacias de la
Txantrea

Hora: 11:00 hrs

CHARLA

Conociendo el Alzheimer

Martes 14 de mayo

Dónde: Residencia el Vergel
(Calle Vergel, 4)

Organiza: Residencia el Vergel

Hora: 17:30 hrs

CHARLA

**Conoce el Servicio de
Ayuda a Domicilio**

Martes 21 de mayo

Dónde: Centro Comunitario
Salesianas. Sala de
audiovisuales

Organiza: Unidad de Barrio

Hora: 11:00 hrs

Inscripciones

Correo:

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

Telefónico:

610 124 844

(martes, jueves y viernes)
(9:00 - 13:30) y miércoles
(17:00 - 19:00)

También por **Whatsapp** 



[Pamplona.es/
Pamplonatecuida](https://pamplona.es/Pamplonatecuida)

**Pamplona
te cuida**



Ayuntamiento de
Pamplona

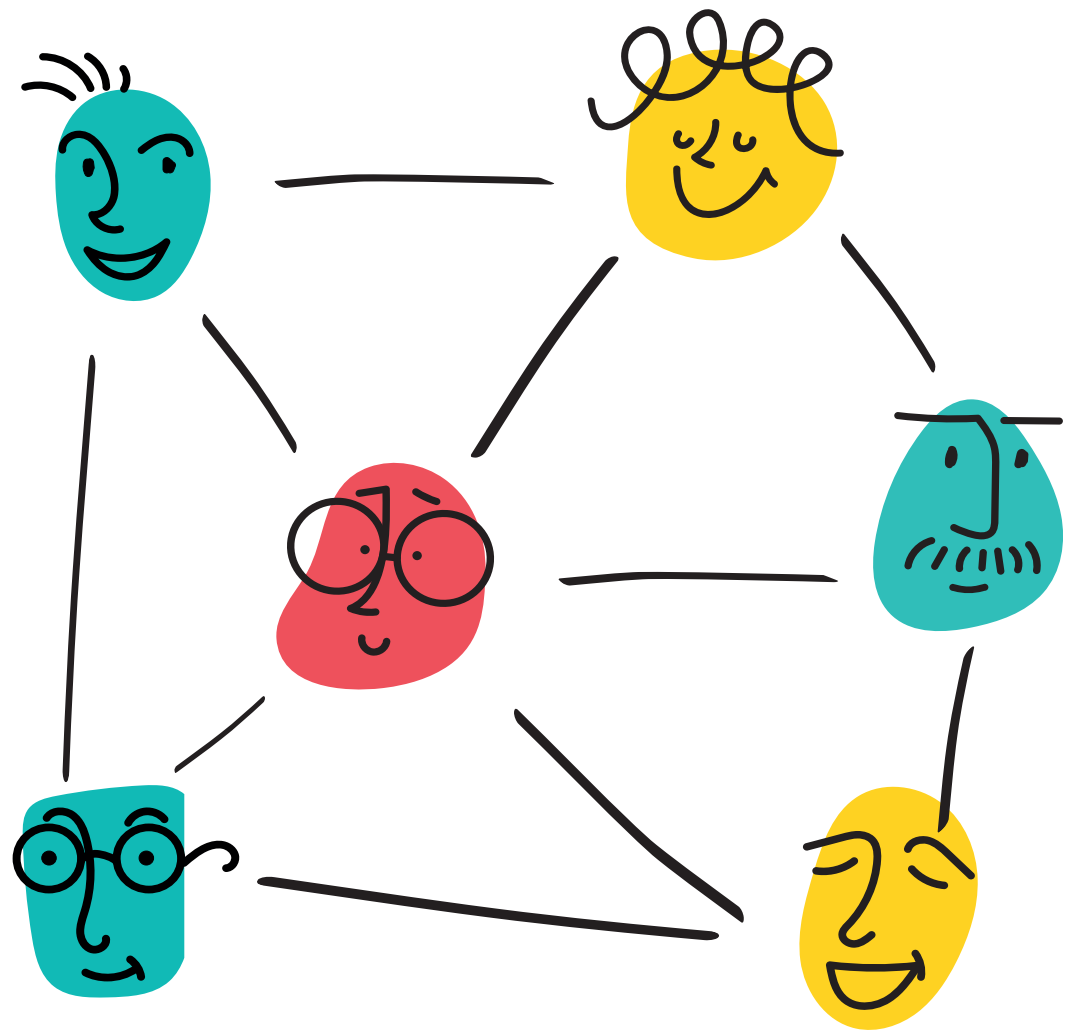
**Iruñeko
Udala**

Txantrea ADINEKOEN SAREA

Auzoa gara.
Auzoa egiten dugu.

MAIATZA
JARDUERAK

65 urtetik
gorakoendako



ARRATSALDE-PASA TXANTREAKO JAIETAN DUO LUNAREN ESKUTIK

Maiatzak 2

Tokia: Txantrea plaza

Antolatzailea: Txantreako
Adinekoen Sarea

Ordua: 17:30

JOTA-LEHIAKETA

Maiatzak 3

Tokia: Gares plaza

Antolatzailea: Txantreako
Jai Batzordea

Ordua: 18:30

IBILALDI OSASUNGARRIAK

**Maiatzak 2, 9, 16, 23 eta 30
(ostegunak)**

Irteera: Salestarrak Zentro
Komunitarioa

Antolatzailea: Pamplonistas
Ordua: 10:30-12:30

YOGA EGOKITUA

**Astearteetan: Apirilak 30 eta
maiatzak 7, 14, 21 eta 28**

Tokia: Salestarrak Zentro
Komunitarioa, 6. aretoa

Antolatzailea: Solera
Asistencial

Ordua: 9:30-10:30

ETEN DIGITALA

**Maiatzak 7, 14, 21 eta 28
(astearteak)**

**Maiatzak 2, 9, 16, 23 eta 30
(ostegunak)**

Tokia: Salestarrak Zentro
Komunitarioa

Antolatzailea: Solera
Asistencial

Ordua: 9:30-11:00

LANTEGIA: BIZKORTU ZURE ADIMENA - TAM

**Asteazkena (maiatzak 8,
15, 22 eta 29)**

**Ostirala (maiatzak 3, 10,
17, 24 eta 31)**

Tokia: Salestarren
Komunitate Zentroa, 6. aretoa

Antolatzailea: Solera
Asistencial

Ordua: 10:00-11:30

HITZALDIA

**Pertsona helduendako
eguzki-babesa**

Maiatzak 22, asteazkena

Tokia: Salestarrak
Zentro Komunitarioa

Ikus-entzunezkoen aretoa

Antolatzailea: Txantreako
farmaziak

Ordua: 11:00

HITZALDIA

Alzheimerra ezagutzen

Maiatzak 14, asteartea

Tokia: El Vergel egoitza
(Vergel kalea 4)

Antolatzailea: El Vergel
egoitza

Ordua: 17:30

HITZALDIA

**Ezagutu Etxez Etxeko
Laguntza**

Maiatzak 21, asteartea

Tokia: Salestarrak
Zentro Komunitarioa

Ikus-entzunezkoen aretoa

Antolatzailea: Auzo-unitatea

Ordua: 11:00

Izen-emateak

Helbide elektronikoz:

**[redesdemayorestxantrea@
pamplona.es](mailto:redesdemayorestxantrea@pamplona.es)**

Telefonoz: **610 124 844**

(astearte, ostegun eta
ostiraletan, 09:00 - 13:30)
eta asteazkenetan (17:00 -
19:00)

Baita WhatsApp ez ere 



[Pamplona.es/eu/
Iruñeakzaintzenzaitu](http://Pamplona.es/eu/Iruñeakzaintzenzaitu)

**Iruñeak zaindu
egiten zaitu**



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala