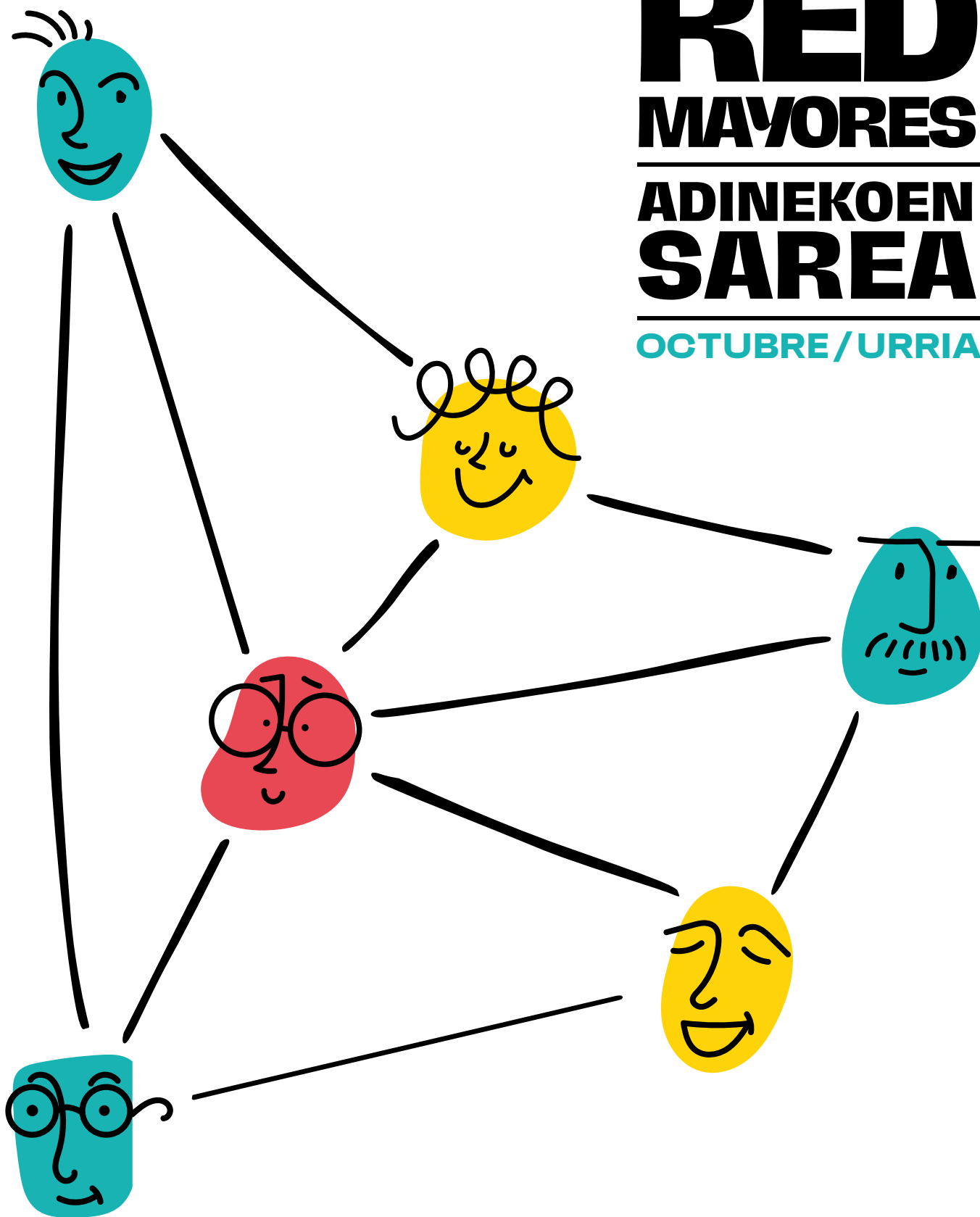


RED MAYORES

ADINEKOEN SAREA

OCTUBRE / URRIA



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala



Área de Igualdad, Acción Comunitaria, Barrios,
Participación Ciudadana y Euskera

Berdintasuneko, Ekintza Komunitarioko, Auzoetako,
Herritarren Partaidetzako eta Euskarako Alorra



Somos barrio.
Hacemos barrio.



Auzoa gara.
Auzoa egiten dugu.

4

Red de mayores de **Iturrama**- octubre 2024
Iturramako adinekoen sarea - 2024ko urria

6

Red de mayores de **Milagrosa**- octubre 2024
Milagrosako adinekoen sarea - 2024ko urria

7

Red de mayores del **Ensanche**- octubre 2024
Zabalguneko adinekoen sarea - 2024ko urria

8

Red de mayores del **Casco Viejo**- octubre 2024
Alde Zaharreko adinekoen sarea - 2024ko urria

10

Red de mayores de la **Txantrea**- octubre 2024
Txantreako adinekoen sarea - 2024ko urria

11

Red de mayores de **Sta. María la Real**- octubre 2024
Santa María la Realeko adinekoen sarea - 2024ko urria

12

Red de mayores de **Azpilagaña**- octubre 2024
Azpilagañako adinekoen sarea - 2024ko urria

¿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.

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 atsegina bat sor dezakegu.

Más info

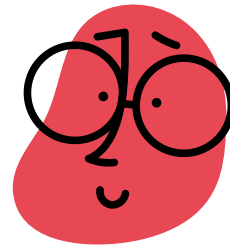


Informazio gehiago



RED MAYORES Iturrama

Iturramako ADINEKOEN SAREA



PASEO SALUDABLE PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

LUNES, 7, 14, 21, y 28 de octubre

Organiza: Servicio voluntariado "Pamplonistas"

Hora y lugar de salida: 10.30 h desde local San Juan Bosco

CHARLAS COLOQUIO JUEVES 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre

- 3/10 *Mejorar el descanso nocturno*
- 10/10 *Ejercicio físico adecuado para las personas mayores*
- 17/10 *El reto de la soledad: la soledad no se ve, se siente*
- 24/10 *Consejos de salud: recomendaciones y cuidados*

Organiza: Foro Social Iturrama y Programa Siempre Acompañados

Dónde: local San Juan Bosco

Hora: de 10.30 a 12.00 horas

PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

MIÉRCOLES 2, 9, 16, 23 y 30 de octubre

Organiza: Foro Social Iturrama

Dónde: desde la parroquia San Francisco de Asís

Hora: 10.30 horas

PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

VIERNES 4, 11, 18 y 25 de octubre

Organiza: Foro Social Iturrama

Dónde: Local San Juan Bosco

Hora: 10.00 horas

ENCUENTROS SOCIALES. ACTIVIDADES LÚDICAS

Se trata de un espacio de encuentro para las personas mayores con actividades de juego, diálogo y entretenimiento en grupo.

MARTES, 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre

- 1/10 *Celebración día de las personas mayores*
- 8/10 *Ejercicios de actividad sensorial*
- 15/10 *Juegos de grupo y estimulación mental*
- 22/10 *Actividades culturales*

Organiza: Foro social y Programa Siempre Acompañados

Dónde: Local San Juan Bosco

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

CLUB DE LECTURA MIÉRCOLES, 16 de octubre

Organiza: Foro Social

Dónde: Centro San Juan Bosco

Horario: 11.30 horas

TARDES DE ENCUENTRO PARA MAYORES

MIÉRCOLES, 16 octubre

Organiza: Parroquia Corazón de Jesús.

Dónde: Parroquia Corazón de Jesús

Hora: 17.30 horas

ESPALDA SANA

18/10, 25/10, 8/11 y 15/11

Hora: de 10 a 12

Dónde: San Juan Bosco (Sala deportes)

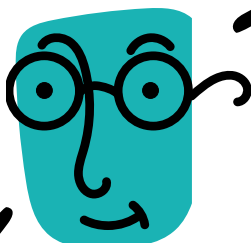
Organiza: Ayuntamiento de Pamplona

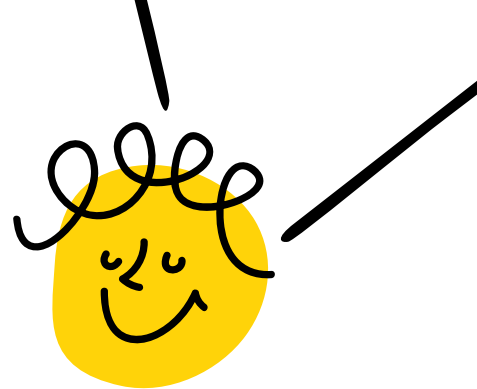
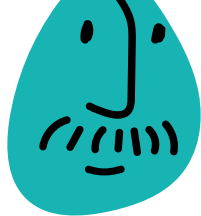
USO SALÓN SOCIAL DE SAN JUAN BOSCO (PLANTA BAJA)

Lunes: de 19:00 a 20:00

Martes, miércoles y

jueves: de 16:30 a 20:00





IBILALDI OSASUNGARRIA MUGIKORTASUN URRIKO PERTSONENDAKO

Urriak 7, 14, 21 eta 28
(Astelehenak)

Antolatzailea:

"Pamplonistas"
boluntarioen zerbitzua
Ordua eta topagunea:
10:30, San Joan Bosco
lokala

HITZALDI- SOLASALDIAK

Urriak 3, 10, 17, 24 eta 31
(Ostegunak)

- 3/10 *Gaueko atsedena hobetzea*
- 10/10 *Ariketa fisiko egokia adinekoentzat*
- 17/10 *Bakardadearen erronka: bakardadea ez da ikusten, sentitu egiten da*
- 24/10 *Osasun-aholkuak: gomendioak eta zainketak*

Antolatzailea: Iturramako Gizarte Foroa eta "Beti Norbaitekin" programa
Tokia: San Joan Bosco lokala

Ordua: 10:30 – 12:00

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA KULTURALAK

Urriak 2, 9, 16, 23 eta 30
(Asteazkenak)

Antolatzailea: Iturramako Gizarte Foroa

Tokia: San Frantzisko Asiskoaren parroikia

Ordua: 10:30

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA KULTURALAK

Urriak 4, 11, 18 eta 25
(Ostiralak)

Antolatzailea: Iturrama

Gizarte Foroa

Tokia: San Joan Bosco

lokala

Ordua: 10.00etan.

TOPAKETA SOZIALAK. JOLAS-JARDUERAK

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

Urriak 1, 8, 15, 22 eta 29
(Astearteak)

- 1/10 *Adinekoen lanaldia egunean*
- 8/10 *Jarduera sentorialeko ariketak*
- 15/10 *Talde-jolasak eta estimulazio mentala*
- 10/22 *Kultura-jarduerak*

Antolatzailea: Gizarte Foroa eta "Beti Norbaitekin" programa

Non: San Joan Bosco lokala

Ordua: 10:30 – 12:00

IRAKURKETA-KLUBA

Urriak 16 (ASTEAZKENA)

Antolatzailea: Iturramako Gizarte Foroa

Tokia: San Joan Bosco Zentroa

Ordutegia: 11:30

ADINEKOENDAKO TOPAKETA ARRATSALDEAK

Urriak 16, ASTEAZKENA

Antolatzailea: Jesusen Bihotzaren parroikia.

Tokia: Jesusen Bihotzaren parroikia

Ordua: 17:30

BIZKAR OSASUNTSUA 10/18, 10/25, 11/8 eta 11/15

Ordua: 10etatik 12etara

Tokia: San Joan Bosco (Kirol aretoa)

Antolatzailea: Iruñeko Udala

EGONGELA ERABILTZEKO ORDUTEGIA (BEHEKO SOLAIRU)

Astelehenetan: 19:00etatik-20:00 era Astearte, asteazken eta ostegunetan: 16:30etik-20:00 etara

INSCRIPCIONES

@ redesdemayoresiturrama@pamplona.es

☎ **606946735** de 9 a 14 horas los martes, jueves y viernes, de 17 a 19 horas los jueves.

👤 Presencial los martes en horario de mañana. También 📞

IZEN-EMATEAK

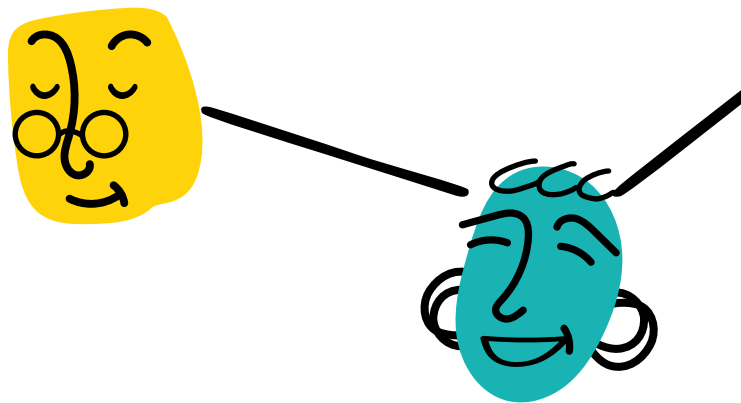
@ redesdemayoresiturrama@pamplona.es

☎ **606946735**, 09:00etatik 14:00etara, astearte, ostegun eta ostiraletan, eta 17:00etatik 19:00etara osteguneta

👤 aurrez aurre asteartetan, goizez.

Baita WhatsApeez ere 📞





TARDEOS CONVIVE

1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10

Hora: 18:00-19:00

Organiza: Centro convive Larrabide
No necesaria inscripción

BINGO

4/10, 11/10, 18/10, 25/10

Hora: 18:00-19:00

Organiza: Centro convive Larrabide
No necesaria inscripción

VISITA AL AYUNTAMIENTO DE PAMPLONA

22/10 **Hora:** 11:00

Dónde: 10:55 enfrente del Ayto.

Inscripción*

Organiza: Centro convive Larrabide

TALLER CREATIVO DE PINTURA

1/10, 8/10, 15/10, 22/10,
29/10

Hora: de 11:00 a 12:30

Organiza: Centro convive Larrabide

CORO

2/10, 9/10, 16/10, 23/10,
30/10

Hora: 17:30-18:30

Organiza: Centro convive Larrabide

PASEO SALUDABLE

MIÉRCOLES, 2/10, 9/10,
16/10, 23/10, 30/10

Organiza: Servicio voluntariado "pamplonistas"

Dónde: dos puntos de salida

Centro Convive Larrabide a las 11.00 horas y Centro Comunitario "Ilargienea" a las 11.15 horas

Horario: 11.00 a 12.30 horas

CONVIVE ARRATSALDE-PASAK

Urriak 1, 8, 15, 22 eta 29
(ASTEARTEA)

Antolatzailea: Convive Larrabide zentroa

Ordua: 18:00etatik

19:00etara

Ez da beharrezkoa izena ematea

BINGOA

Urriak 4, 11, 18 eta 25

(Ostiralak)

Ordua: 18:00 - 19:30

Antolatzailea: Convive Larrabide zentroa

Ez da beharrezkoa izena ematea

BISITA IRUÑEKO UDALETXERA

10/22 **Ordua:** 11:00

Non: 10:55 Udalaren aurrean

Inskripzioa*

Antolatzailea: Larrabide ikastetxea elkarrekin

PINTURAKO SORMEN-LANTEGIA

Urriak 1, 8, 15, 22 eta 29
(astearteak)

Tokia: Convive Larrabide zentroa

Ordua: 11:00 - 12:30

KORUA

Urriak 2, 9, 16, 23 eta 30
(ASTEAZKENAK)

Antolatzailea: Larrabide Erretiratuen Elkarte

Ordua: 17:30 - 18:30

IBILALDI OSASUNGARRIAK

Urriak 2, 9, 16, 23 eta 30
(ASTEAZKENAK)

Antolatzailea:

"Pamplonistas"

boluntarioen zerbitzua

Irteera, bi puntutatik:

Convive Larrabide Zentroa, 11:00etan, eta Ilargienea

Zentro Komunitarioa,

11:15ean

Ordutegia: 11:00 - 12:30

INSCRIPCIONES

@ redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es

☎ **606946735** de 9 a 14 horas los martes, jueves y viernes, 17 a 19 horas los jueves.

También

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es

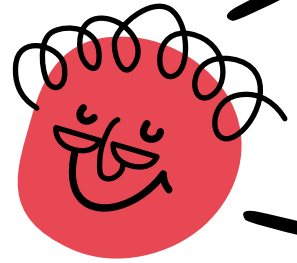
☎ **606946735**, 09:00etatik 14:00etara, astearte, ostegun eta ostiraletan, eta 17:00etatik 19:00etara osteguneta

Baita WhatsApeez ere

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

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

RED MAYORES Ensanche Zabalguneko ADINEKOEN SAREA



¿QUÉ HAY QUE ARREGLAR EN EL ENSANCHE?

Manda tu propuesta a redesdemayoresensanche@pamplona.es
WhatsApp: 610124987
Buzones físicos: Farmacias del Ensanche, Unidad de Barrio, Cruz Roja espacio activo, centro convive Leire.

CHARLA INFORMATIVA:

Cuidándonos para un futuro mejor. Autocuidado y ejercicio físico.

10 de octubre, jueves

De 17 a 19 horas.

Dónde: Cruz Roja, espacio activo (C/Aralar 4)

Organiza: Ayuntamiento de Pamplona Cruz Roja Navarra. No es necesaria inscripción

BINGO

VIERNES, 4, 11, 18, 25 de octubre

Organiza: Convive Leyre

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

Hora: 18:00 - 20:00

No es necesaria inscripción

TARDEO

JUEVES, 3, 10, 17, 24 y 31 octubre

Organiza: Convive Leyre

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

Hora: 18:00 - 19:00

No es necesaria inscripción

VEN A ESCUCHAR MI HISTORIA

Acción por el día internacional de la persona mayor

2 de octubre

Organiza: Red de mayores del Ensanche

Dónde: Plaza de la Cruz

Hora: 17:00-18:30

No es necesaria inscripción

VISITA AL AYUNTAMIENTO DE PAMPLONA

22/10

Organiza: Centro convive Larrabide

Hora: 11:00

Dónde: 10:55 enfrente del Ayto.

Inscripción*

ZER KONPONDU BEHAR DA ZABALGUNEAN?

Bidali zure proposamena redesdemayoresensanche@pamplona.es helbidera.

WhatsApp: 610124987

Postontzi fisikoak:

Zabalguneko Farmaziak, Auzo Unitatea, Gurutze Gorria gune aktiboa, Leire Elkarrekin zentroa.

HITZALDI INFORMATIBOA:

Etorkizun hobe baterako zainduz. Autozainketa eta ariketa fisikoa.

Urriak 10, osteguna 17:00etatik 19:00etara.

Tokia: Gurutze Gorria, gune aktiboa (Aralar kalea 4)

Antolatzailea: Iruñeko Udala Nafarroako Gurutze Gorria. Ez da beharrezkoa izena ematea

BINGOA

Urriak 4, 11, 18 eta 25 (ostiralak)

Antolatzailea: Convive Leyre

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

Ordua: 18:00 - 20:00

Ez da beharrezkoa izena ematea

ARRATSALDE-PASA

Urriak 3, 10, 17, 24, eta 31 (ostegunak)

Antolatzailea: Convive Leyre

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

Ordua: 18:00 - 19:00

Ez da beharrezkoa izena ematea

ZATOZ NIRE ISTORIA ENTZUTERA

Adinekoaren nazioarteko egunagatiko ekintza

Urriak 2

Antolatzailea: Zabalguneko nagusien sarea

Tokia: Gurutzeko plaza

Ordua: 17:00-18:30

Ez da beharrezkoa izena ematea

BISITA IRUÑEKO UDALETXERA

10/22

Antolatzailea: Larrabide ikastetxea elkarrekin

Ordua: 11:00

Non: 10:55 Udalaren aurrean Inskripzioa*

INSCRIPCIONES

@ redesdemayoresensanche@pamplona.es

☎ **610124987** de 9 a 13:30 horas los martes, jueves y viernes, de 17 a 19 horas los miércoles. También

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresensanche@pamplona.es

☎ **610124987** zenbakian (astearte, ostegun eta ostiralean, 09:00etatik 13:30era, eta asteazkenetan, 17:00etatik 19:00etara. Baita WhatsApppe ere

RED Alde Zaharreko ADINEKOEN MAYORES Casco Viejo SAREA



PASEOS SALUDABLES Y TEMÁTICOS

LUNES 7, 14, 21, 28 de octubre

Organiza: Mayores del Casco Viejo, Asoc. Amigos de los Castillos y Pamplonistas
Dónde: Civivox Condestable
Hora: 11:00-12:00

AYUDA CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

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

Jueves de 12-13 o de 13-14.

Cita previa en el 948210524 o biblisfr@navarra.es

Organizan: biblioteca de San Francisco y Pamplonistas

VISITA AL AYUNTAMIENTO DE PAMPLONA

22 De octubre

Hora: 11:00

Dónde: 10:55 enfrente del Ayto.

Inscripción*

Organiza: Centro convive Larrabide

BINGO

JUEVES 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre

Organiza: Convive Estafeta

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

Hora: 18:00 – 20:00

No es necesaria inscripción

TARDEO

VIERNES, 4, 11, 18 y 25 de octubre

Organiza: Convive Estafeta
Dónde: Centro Convive Estafeta (C/Estafeta, 47 bajo)
Hora: 18:00 – 19:00
No es necesaria inscripción

1 DE OCTUBRE, DÍA INTERNACIONAL DE LA PERSONA MAYOR

10:15, Salón de actos del Condestable

Charla sobre los derechos de las personas mayores. Defensor del pueblo, Pedro Vera Donazar

Organizan: Confederación tercer tiempo, mayores frente a la crisis, mayores del Casco Viejo y Ayto. Pamplona

CURSO NUEVAS TECNOLOGÍAS: RELACIÓN CON LA ADMINISTRACIÓN

Del 15 de octubre al 10 de diciembre. Martes de 10:00 a 12:00

Dónde: Plazara

Organiza: Ayto Pamplona

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA TEMATIKOAK:

Urriak 7, 14, 21 eta 28 (astelehenak)

Antolatzailea: Alde Zaharreko Adinekoen elkarte, Gazteluen Lagunak eta Pamplonistas
Tokia: Kondestable Civivoxa

Ordua: 11:00 – 12:00

LAGUNTZA TEKNOLOGIA BERRIEKIN

Teknologiekin laguntzeko banakako saiokak San Frantziskoko liburutegian **Ostegunetan, 12:00etatik 13:00etara eta 13:00etatik 14:00etara**

Aldez aurreko hitzordua 948210524 telefonoan edo biblisfr@navarra.es

Antolatzaileak: San Frantziskoko liburutegia eta Pamplonistas

BISITA IRUÑEKO UDALETXERA

10/22 Ordua: 11:00

Non: 10:55 Udalaren

aurrean

Inskripzioa*

Antolatzailea: Larrabide ikastetxea elkarrekin

BINGOA

Urriak 3, 10, 17, 24 eta 31 (ostegunak)

Antolatzailea: Convive Estafeta

Tokia: Convive Estafeta Zentroa (Estafeta k. 47, behe)

Ordua: 18:00 – 20:00

Ez da beharrezkoa izena ematea

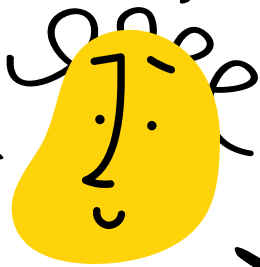
ARRATSALDE-PASA Urriak 4, 11, 18 eta 25 (ostiralak)

Antolatzailea: Convive Estafeta

Tokia: Convive Estafeta Zentroa (Estafeta k. 47, behe)

Ordua: 18:00 – 19:00

Ez da beharrezkoa izena ematea



URRIAK 1, ADINEKOEN NAZIOARTEKO EGUNA

10:15, Kondestablearen ekitaldi aretoa

Adinekoen eskubideei
buruzko hitzaldia.
Arartekoa, Pedro Vera
Donazar

Antolatzaileak:

Konfederazioa hirugarren
aldia, adinekoak krisiaren
aurrean, Alde zaharrerko
nagusiak, eta Iruñeko
Udala

TEKNOLOGIA BERRIEN IKASTAROA:

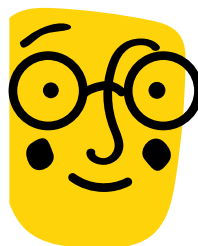
Administrazioarekiko
harremana

Urriaren 15etik abenduarien 10era.

Astearteetan 10:00etatik
12:00etara

Tokia: Plazara

Antolatzailea: Iruñeko
Udala



INSCRIPCIONES

@ [redesdemayorescasco-
viejo@pamplona.es](mailto:redesdemayorescasco-viejo@pamplona.es)

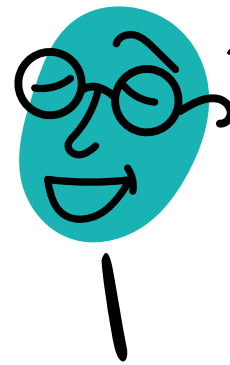
☎ **610124987** (los martes,
jueves y viernes de
9:00 - 13:30 y los
miércoles **17:00- 19:00**).
También

IZEN-EMATEAK

@ [redesdemayorescasco-
viejo@pamplona.es](mailto:redesdemayorescasco-viejo@pamplona.es)

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

RED Txantrea MAYORES ADINEKOEN Txantrea SAREA



RISOTERAPIA

17/10, 24/10, 31/10, 7/11

Hora: 10:00-12:00

Dónde: Salesianas

Organiza: Ayto. Pamplona

USO BÁSICO DEL MÓVIL

14, 16, 21, 23, 28, 30 de octubre, y 4 y 6 de noviembre

Hora: 10:00-12:00

Dónde: Salesianas

Organiza: Ayto. Pamplona

PASEOS SALUDABLES

Jueves 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre

Hora: 10:30-12:30

Salida: Centro

Comunitario Salesianas

Organiza: Pamplonistas

AUXILIO TECNOLÓGICO

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías en la Biblioteca de la Txantrea

Martes y jueves, de 17 a 19.

Imprescindible cita previa:

948 14 98 82 o [biblitxa@](mailto:biblitxa@navarra.es)

navarra.es

Organiza: Biblioteca de la

Txantrea y Pamplonistas

RISOTERAPIA

10/17, 10/24, 10/31, 11/7

Ordua: 10:00-12:00

Tokia: Salesiarrak

Antolatzailea: Udala

Iruñea

MUGIKORRAREN OINARRIZKO ERABILERA

Urriak 14, 16, 21, 23, 28, 30,

eta azaroak 4 eta 6

Ordua: 10:00-12:00

Tokia: Salesiarrak

Antolatzailea: Udala

Iruñea

IBILALDI OSASUNGARRIAK (OSTEGUNAK)

Ordua: 10:30 - 12:30

Irteera: Salestarrak Zentro

Komunitarioa

Antolatzailea:

Pamplonistas

LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA

Teknologicin laguntzeko banakako saiok

Txantreako liburutegian

Astearte eta

ostegunetan: 17:00 - 19:00.

Ezinbestekoa da aurrez

hitzordua eskatzea: 948

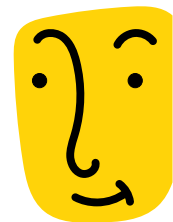
14 98 82 edo [biblitxa@](mailto:biblitxa@navarra.es)

navarra.es

Antolatzailea: Txantreako

Liburutegia eta

Pamplonistas



INSCRIPCIONES

@ redesdemayorestxantrea@pamplona.es

☎ 610 124 844 de 9 a 13:30 horas los martes, jueves y viernes, de 17 a 19 horas los miércoles.

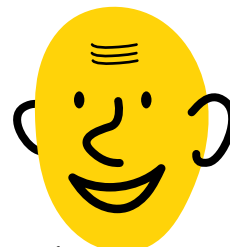
También 

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayorestxantrea@pamplona.es

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

Baita WhatsApp ez ere 





EN FORMA*

Desde 1 de octubre

Martes y jueves, de 9:30 a 10:30

Organiza: AAVV Santa María la Real

* Estas actividades están financiadas por:



#CABKAcciónSocial

CLUB DE LECTURA

Miércoles 9 de octubre

Hora: 18:30-20:30

Sala 4, Centro Santa María la Real

Organiza: AAVV Santa María la Real

CINEFORUM

“El hombre tranquilo”
(viernes 4)

“El halcón maltés”
(viernes 18)

Hora: 18:00 a 20:00 hrs.

Organiza: AAVV Santa María la Real

PASEOS SALUDABLES MIÉRCOLES, 2, 9, 16, 23 y 30 de octubre

Hora: 10:30 a 12:30 h

Organiza: Asociación Síndrome de Down

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

PASEOS MATINALES

MARTES 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre

Hora: 10:30h a 12:30 h

Organiza: Pamplonistas

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

FORMAN*

Urriaren 1etik aurrera.

Astearte eta ostegunetan, 9:30etatik 10:30etara

Antolatzailea: Santa María la Realeko auzo-elkartea

*Honako hauek finantzatutako jarduerak



#CABKAcciónSocial

IRAKURKETA-KLUBA

Urriak 9 (Asteazkena)

Ordua: 18:30-20:30

Antolatzailea: Santa María la Realeko auzo-elkartea

ZINEFORUMA

“El hombre tranquilo”
(urriak 4, ostirala)

“El halcón maltés” (urriak 18, ostirala)

Ordua: 18:00 - 20:00

Tokia: belaunaldien arteko lokala (Mutiloabeiti k. 19)

Antolatzailea: Santa María la Realeko auzo-elkartea

IBILALDI OSASUNGARRIAK

Urriak 2, 9, 16, 23 eta 30 (ASTEAZKENAK)

Ordua: 10:30 - 12:30

Antolatzailea: Down Síndromearen elkarte

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

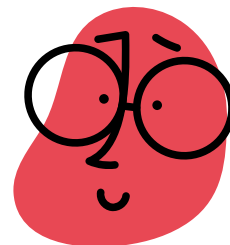
GOIZEKO IBILALDIAK

Urriak 1, 8, 15, 22 eta 29 (ASTEARTEAK)

Ordua: 10:30 - 12:30

Antolatzailea:

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



INSCRIPCIONES

@ redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es

☎ 610 124 911

👤 Presencial: martes de 9-14 en el local intergeneracional
También 📞

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es

☎ 610 124 911

👤 Aurrez aurre: asteartetan, 09:00etatik 14:00etara, belaunaldien arteko lokalean
Baita WhatsApeez ere 📞

RED Azpilagañako MAYORES ADINEKOEN Azpilagaña SAREA

GUIDANDO A QUIENES CUIDAN

Taller para cuidadores/as no profesionales
14/10, 21/10, 28/10, 4/11 (lunes)
De 16:30-18:30

ZAINTZEN DITUZTENAK ZAINTZEN

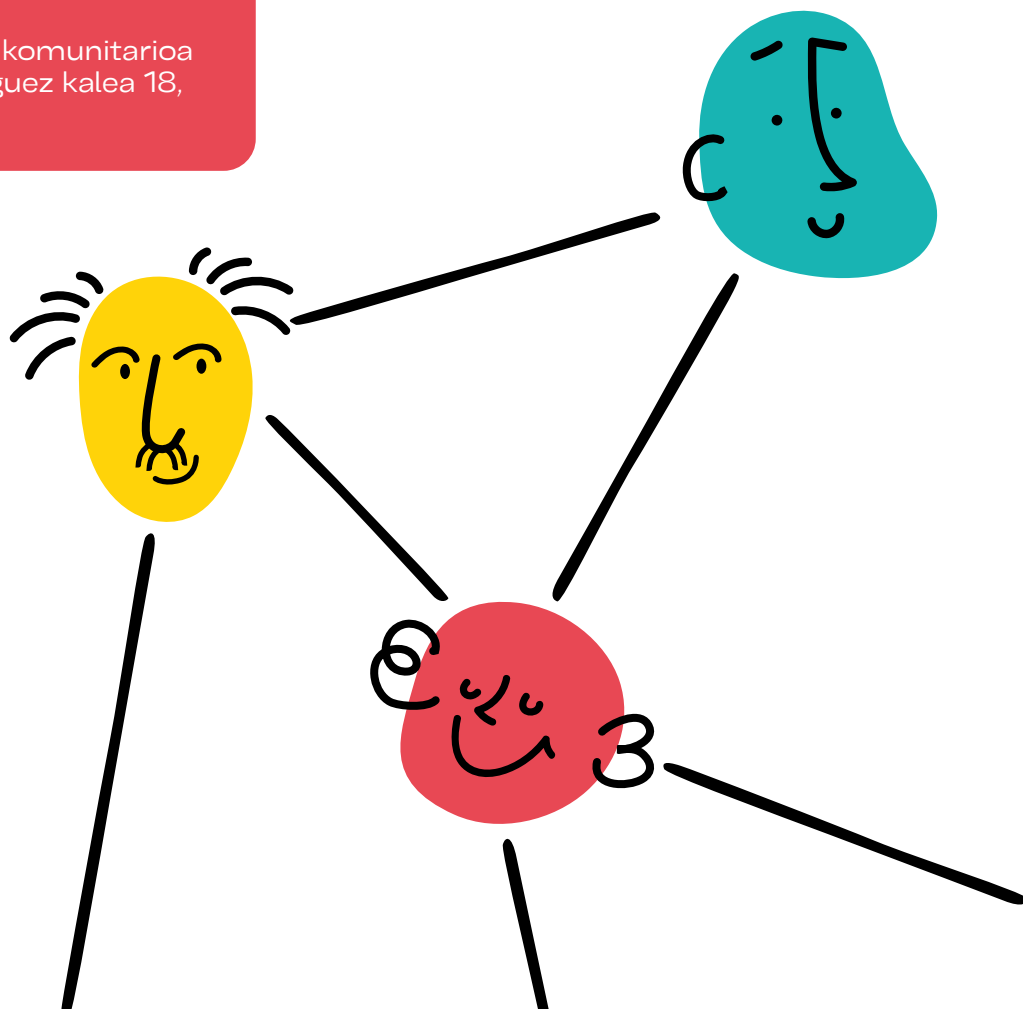
Zaintzaile ez-profesionalentzako tailerra
14/10, 21/10, 28/10, 4/11 (astelehena)
16:30-18:30

INSCRIPCIÓN

- ☎ **010 (948420100)**
a partir del 30 de septiembre
- 📍 Centro comunitario Azpilagaña
(c/ Buenaventura Íñiguez 18,
planta baja)

IZEN-EMATEA

- ☎ **010 zenbakiaren bidez
(948420100) irailaren 30etik**
aurrera
- 📍 Azpilagaña zentro komunitarioa
(Buenaventura Íñiguez kalea 18,
beheko solairua)





Con la colaboración de/laguntzailea

