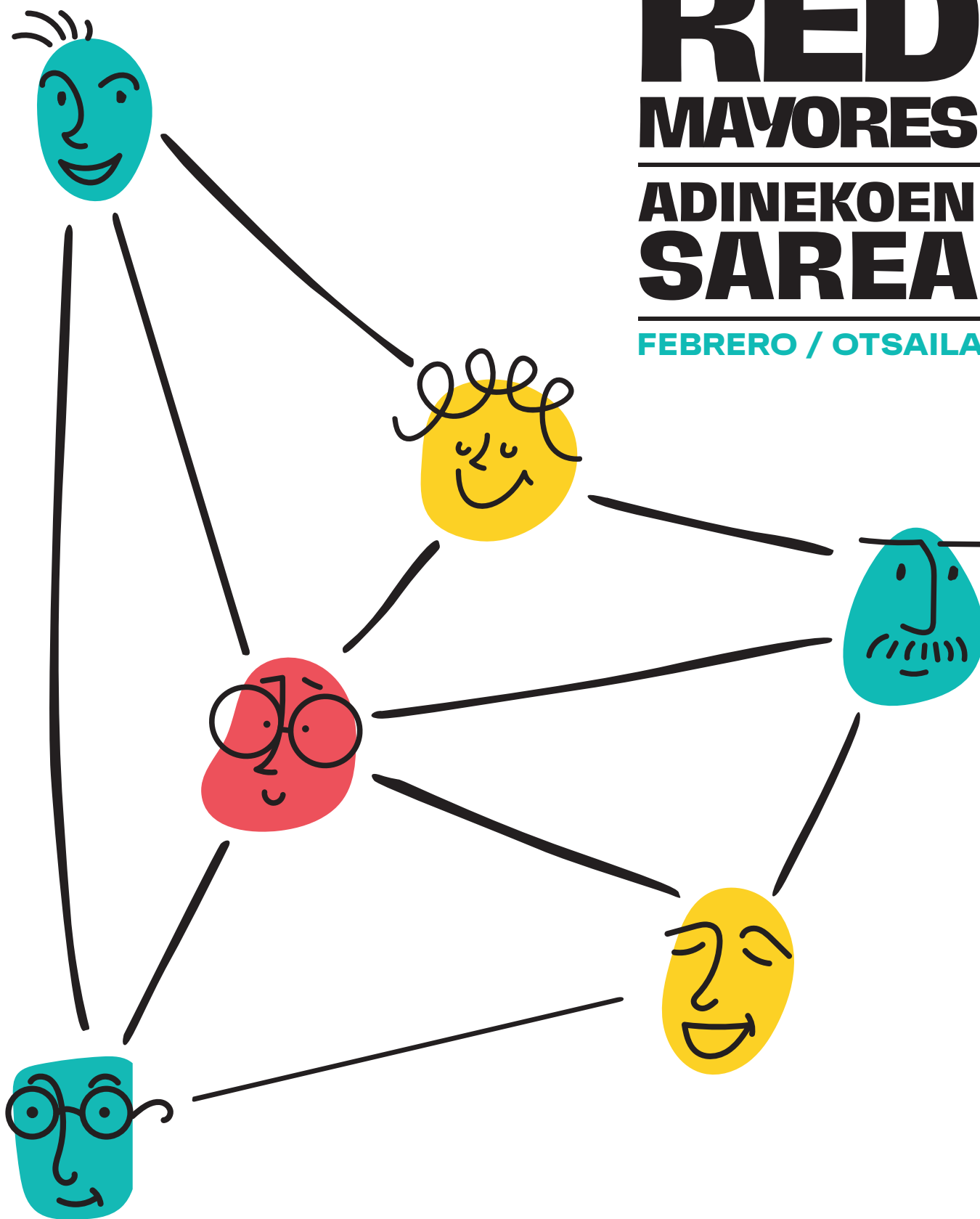


RED MAYORES

ADINEKOEN SAREA

FEBRERO / OTSAILA



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala



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

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



Auzoa gara.
Auzoa egiten dugu.



Somos barrio.
Hacemos barrio.

4

Red de mayores de **Iturrama** - febrero 2025
Iturramako adinekoen sarea - 2025ko otsaila

6

Red de mayores de **Milagrosa** - febrero 2025
Milagrosako adinekoen sarea - 2025ko otsaila

8

Red de mayores del **Casco Viejo** - febrero 2025
Aldezaharreko adinekoen sarea - 2025ko otsaila

10

Red de mayores del **Ensanche** - febrero 2025
Zabalguneko adinekoen sarea - 2025ko otsaila

12

Red de mayores de la **Txantrea** - febrero 2025
Txantreako adinekoen sarea - 2025ko otsaila

14

Red de mayores de **Sta. María la Real** - febrero 2025
Santa María la Realeko adinekoen sarea - 2025ko otsaila

16

Actividades **en otros barrios** - febrero 2025
Beste auzo batzuetako jarduerak - 2025ko otsaila

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.

¿Qué son las Redes de mayores?

La **Red de Mayores**, apoyada por el Ayuntamiento de Pamplona, trata de crear una red de barrio para, desde el respeto, ofrecer un **apoyo y cuidado atento a las personas mayores.**

Es un proyecto para el cuidado de las personas mayores de nuestros barrios. Porque, entre todas y todos, podemos hacer unos barrios amables que estén atentos a sus necesidades y cuidados.

Informazio gehiago

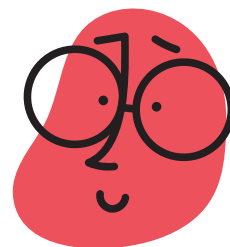


Más info



Iturramako **RED** ADINEKOEN **MAYORES** **SAREA** Iturrama

FEBRERO / OTSAILA



IBILALDI OSASUNGARRIA MUGIKORTASUN URRIKO PERTSONENDAKO
Otsailak 3, 10, 17, eta 24 (astelehenak)
Antolatzailea: Udaleko Boluntariotza Zerbitzua
Ordua eta topagunea: 10:30, San Joan Bosco lokala

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA KULTURALAK
Otsailak 5, 12, 19 eta 26 (asteazkenak) Irteera San Frantzisko Asiskoaren parrokiatik 10:30etan
Otsailak 7, 14, 21, eta 28 (ostiralak). Irteera San Juan Bosco lokaletik 10etan
Antolatzailea: Iturrama Gizarte Foroa

TOPAKETA SOZIALAK. JOLAS-JARDUERAK
Adinekoendako topagune bat da, taldean jolasteko, elkarrekin hitz egiteko eta entretenitzeko jarduerekin.
Otsailak 4, 11, 18 eta 25 (astearteak)
• **02/4 Zentzumen-eraginkortasuna**
• **02/11 Aktibatu zure burua**
• **02/18 Beti norbaitekin**
• **02/25 Elkarrekintzan aritzeko taldeko jokoak**
Antolatzailea: Gizarte Foroa eta "Beti Norbaitekin" programa
Ordua: 10:30 – 12:00

HITZALDI-SOLASALDIAK
Otsailak 6, 13, 20, eta 27 (ostegunak)
• **02/6 Osasunari buruzko hitzaldi informatiboa.**
• **02/13 Bakardadeari buruzko hitzaldi informatiboa**
• **02/20- Ongizate pertsonalari buruzko hitzaldi informatiboa**
• **02/27- Udal apartamentuei buruzko hitzaldia**
Antolatzailea: Iturramako Gizarte Foroa eta "Beti Norbaitekin" programa
Ordua: 10:30 – 12:00

IRAKURKETA-KLUBA
Otsailak 19 (asteazkena)
Antolatzailea: Iturramako Gizarte Foroa
Ordutegia: 11:30

IRAKURKETA TALDE EGOKITUA
Otsailak 3, 10, 17 eta 24 (astelehena)
Antolatzailea: Iturrama Gizarte Foroa
Ordua: 10:30- 12:00etara

XAKE TAILERRA
Otsailak 5, 12, 19 eta 26 (asteazkena)
Antolatzailea: Iturrama Gizarte Foroa
Ordua: 16:30-18:00

ADINEKOENDAKO TOPAKETA ARRATSALDEAK
Otsailak 19 (asteazkena)
Antolatzailea: Jesusen Bihotzaren parrokia.
Tokia: Jesusen Bihotzaren parrokia. **Ordua:** 17:30

AKTIBATU ZURE BURUA TAILERRA
Otsailaren 10etik martxoaren 5era. Astelehen etaasteazkenetan
Ordua: 11:00-12:30
Lekua: San Juan Bosco, 5. Aretoa, hizkuntzak
Antolatzailea: Solera Izena eman behar da

2.0 GIMNASIA
Otsailaren 11tik martxoaren 20ra.
Astearte eta ostegunetan
Ordua: 11:00-11:45
Lekua: San Juan Bosco, 4. aretoa, kirolak
Antolatzailea: Solera Izena eman behar da

EGONGELA ERABILTZEKO ORDUTEGIA
(beheko solairu) Astelehen, astearte, asteazken eta ostegunetan: 16:30etik-20:00 etara

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresiturrama@pamplona.es

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

👤 Aurrez aurre asteartean, goizez.

📞 Baita WhatsApeez ere



Jarduera guztiak San Juan Bosco lokalean egingo dira (San Juan Bosco kalea 15), jasotako salbuespenak izan ezik.

Todas las actividades se harán en el local de San Juan Bosco (C/San Juan Bosco 15), salvo las excepciones recogidas



PASEO SALUDABLE PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

Lunes 3, 10, 17, y 24 de febrero

Organiza: Servicio voluntariado "Servicio de Voluntariado Municipal"

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

PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

Miércoles 5, 12, 19, y 26 de febrero. Salida desde la parroquia San Francisco de Asís a las 10:30

Viernes 7, 14, 21 y 28 de febrero. Salida desde el local de San Juan Bosco a las 10

Organiza: Foro Social Iturrama

ENCUENTROS SOCIALES. ACTIVIDADES LUDICAS

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

Martes 4, 11, 18 y 25 de febrero

- **4/02 Actividad sensorial**
- **11/02 Actividad activa tu mente**
- **18/02 Siempre acompañados**
- **25/02 Juegos en grupo para interactuar**

Organiza: Foro social y Programa Siempre Acompañados

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

CHARLAS COLOQUIO

Jueves 6, 13, 20, y 27 de febrero

- **6/02 Charla informativa sobre temas de Salud.**
- **13/02 Charla informativa sobre temas de soledad**
- **20/02 Charla informativa sobre temas de bienestar personal**
- **27/02 Charla sobre los apartamentos municipales**

Organiza: Foro Social Iturrama y Programa Siempre Acompañados

Hora: de 10.30 a 12.00 horas

CLUB DE LECTURA

Miércoles, 19 de febrero

Organiza: Foro Social

Horario: 11.30 horas

GRUPO DE LECTURA ADAPTADA

Lunes 3, 10, 17, y 24 de febrero

Organiza: Foro Social Iturrama

Hora: de 10.30 a 12.00 horas

TALLER DE AJEDREZ

Miércoles 5, 12, 19 y 26 de febrero

Organiza: Foro Social Iturrama

Hora: de 16.30 a 18.00 horas

TARDES DE ENCUENTRO PARA MAYORES

Miércoles, 19 de febrero

Organiza: Parroquia Corazón de Jesús.

Dónde: Parroquia Corazón de Jesús

Hora: 17.30 horas

TALLER ACTIVA TU MENTE

Desde el 10 de febrero al 5 de marzo. Lunes y miércoles

Hora: 11:00-12:30

Lugar: San Juan Bosco, sala 5, Idiomas

Organiza: Solera Requiere inscripción

GIMNASIA 2.0

Desde el 11 de febrero al 20 de marzo. Martes y jueves

Hora: 11:00-11:45

Lugar: San Juan Bosco, sala 4, deportes

Organiza: Solera Requiere inscripción

USO SALÓN SOCIAL DE SAN JUAN BOSCO (planta baja)

Lunes, martes, miércoles y jueves: de 16:30 a 20:00

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 Whatsapp

Milagrosako **RED** ADINEKOEN **MAYORES** **SAREA** Milagrosa

FEBRERO / OTSAILA

CONVIVE **ARRATSALDE-** **PASAK**

Otsailak 4, 11, 18 eta 25
(astearteak)

Ordua: 18:00- 19:00

Antolatzailea: Convive
Larrabide zentroa
Aurrez izena ematea
Convive zentroan

BINGOA

Otsailak 7, 14, 21 eta 28
(ostiralak)

Ordua: 18:00 - 19:30

Antolatzailea: Convive
Larrabide zentroa
Ez da beharrezkoa
izena ematea

PINTURAKO **SORMEN-** **LANTEGIA**

Otsailak 4, 11, 19 eta 26
(astearteak)

Ordua: 11:00 - 12:30

Antolatzailea: Convive
Larrabide zentroa

ABESBATZA

Otsailak 5, 12, 19 eta 26
(asteazkenak)

Ordua: 17:30 - 18:30

Antolatzailea:
Larrabide erretiratuen
elkartea

PUNTU ETA **KAKORRATZEKO** **TAILERRA**

Otsailak 6, 13, 20 eta 27

Ordua: 17:00-18: 00

Erabiltzaile bakoitzak
emango du materiala

Antolatzailea:
Larrabide ikastetxea
elkarrekin

IBILALDI

OSASUNGARRIAK

Otsailak 5, 12, 19 eta 26
(asteazkenak)

Antolatzailea: Udaleko
Boluntariotza Zerbitzua
Irteera, bi puntutatik:
Convive Larrabide
Zentroa, 11:00etan,
eta Ilargienea Zentro
Komunitarioa, 11:15ean
Ordutegia: 11:00 - 12:30

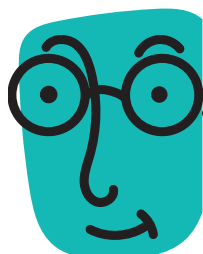
DANTZA

EGOKITUA:

Otsailaren 10etik
martxoaren 31ra.
Astelehenak

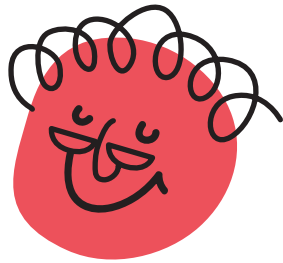
Ordua: 17:30-18: 30

Antolatzailea: Iruñeko
Udala
Necesaria inscripción



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

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



TARDEOS CONVIVE

4, 11, 18, y 25 de febrero (martes)

Hora: 18:00-19:00

Organiza: Centro convive Larrabide
Inscripción previa en el centro Convive

BINGO

7, 14, 21 y 28 de febrero (viernes)

Hora: 18:00-19:30

Organiza: Centro convive Larrabide
No necesaria inscripción

TALLER CREATIVO DE PINTURA

4, 11, 19, y 26 de febrero (martes)

Hora: de 11:00 a 12:30

Organiza: Centro convive Larrabide

CORO

5, 12, 19 y 26 de febrero (miércoles)

Hora: 17:30-18:30

Organiza: Asociación de personas jubiladas Larrabide

TALLER DE PUNTO Y GANCHILLO

6, 13, 20, y 27 de febrero

Hora: 17:00-18:00

Cada usuaria aportará el material

Organiza: Centro convive Larrabide

PASEO SALUDABLE

5, 12, 19 y 26 de febrero (miércoles)

Organiza: Servicio voluntariado "Servicio de Voluntariado Municipal"

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

BAILE ADAPTADO

Desde el 10 de febrero al 31 de marzo. Lunes

Hora: de 17:30-18:30

Organiza: Ayto. Pamplona

Necesaria inscripción

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es

☎ [606946735](tel:606946735), 09:00etatik 14:00etara, astearte, ostegun eta ostiraletan, eta 17:00etatik 19:00etara ostegunetan

📞 Baita WhatsApeez ere

INSCRIPCIONES

@ redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es

☎ [606946735](tel:606946735) de 9 a 14 horas los martes, jueves y viernes, 17 a 19 horas los jueves.

📞 También Whatsapp

Alde Zaharreko ADINEKOEN RED SAREA MAYORES Casco Viejo

FEBRERO / OTSAILA

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA TEMATIKOAK

Otsailak 3, 10, 17 eta 24
(astelehenak)

Antolatzailea: Alde Zaharreko Adinekoen elkarte, Gazteluen Lagunak eta Udaleko Boluntariotza Zerbitzua

Tokia: Kondestable Civivoxa

Ordua: 11:00 – 12:00

LAGUNTZA TEKNOLOGIA BERRIEKIN

Teknologiaekin laguntzeko banakako saioak 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 Servicio de Voluntariado Municipal

BINGOA

Otsailak 6, 13, 20 eta 27
(ostegunak)

Antolatzailea: Convive Estafeta

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

Ordua: 18:00 – 20:00
Ez da beharrezkoa izena ematea

GOIZEKO KOGNITIBOAK

Otsailak 5, 12, 19 eta 26
(asteazkenak)

Tokia: Convive Estafeta Zentroa (Estafeta kalea 47, behea)

Ordua: 11:30etik 12:30era
Plaza mugatuak. Aurrez izena eman behar da Convive Estafeta zentroan Antolatzailea: Convive Estafeta Zentroa

GIMNASTIKA 2.0

Otsailaren 10etik
apirilaren 30era.

**Astelehen eta
asteazkenetan**

Tokia: Plazara! "San Markos plaza" aretoa.

Ordua: 10:30-11:15

Antolatzailea: Solera

"BIZKORTU ZURE ADIMENA" LANTEGIA

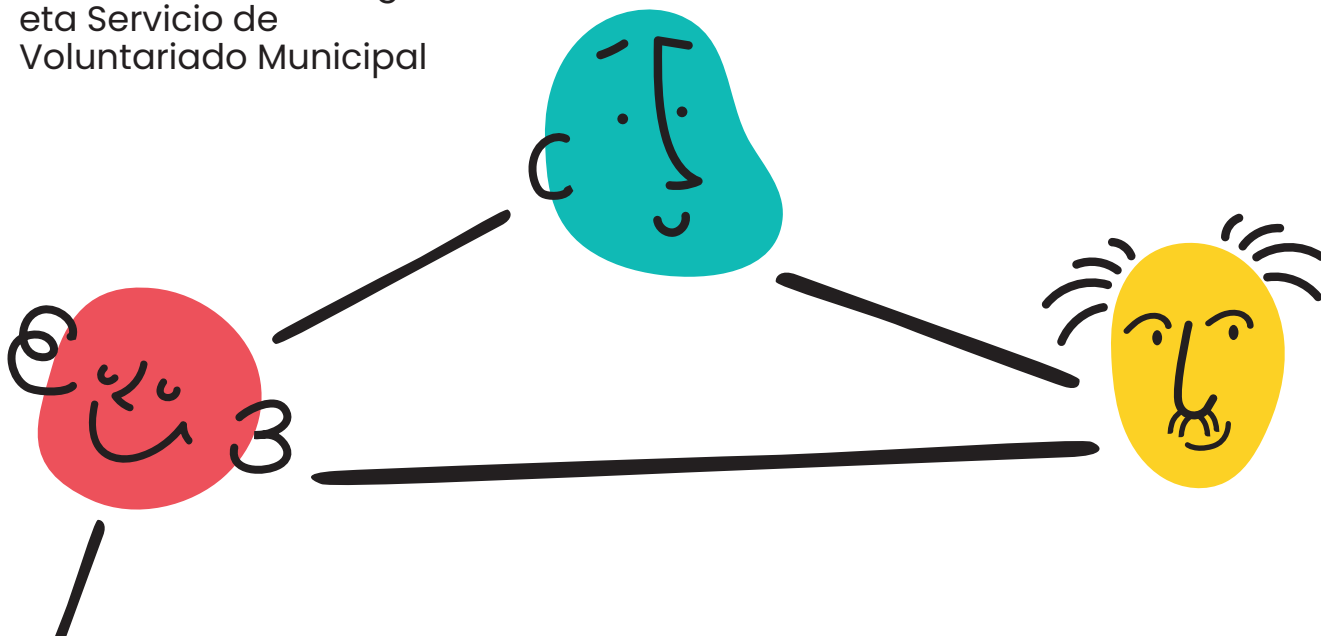
Otsailaren 11tik
martxoaren 6ra

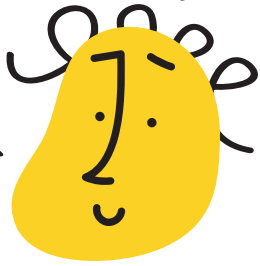
**Astearte eta
ostegunetan**

Tokia: Plazara!

Ordua: 10:00 – 12:00

Antolatzailea: Solera





PASEOS SALUDABLES Y TEMÁTICOS

Lunes 3, 10, 17 y 24 de febrero

Organiza: Mayores del Casco Viejo, Asoc. Amigos de los Castillos y Servicio de Voluntariado Municipal

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 Servicio de Voluntariado Municipal

BINGO

6, 13, 20 y 27 de febrero (jueves)

Organiza: Convive Estafeta

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

Hora: 18:00 – 20:00

No es necesaria inscripción

MATINALES COGNITIVO

5, 12, 19 y 26 de febrero (miércoles)

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

Hora: 11:30 a 12:30

Plazas limitadas. Necesidad de inscripción previa en el centro convive Estafeta

Organiza: Centro Convive Estafeta

GIMNASIA 2.0

Del 10 de febrero hasta el 30 de abril. Lunes y miércoles

Lugar: Plazara. Sala "plaza San Marcos"

Hora: 10:30-11:15

Organiza: Solera

TALLER DE ACTIVA TU MENTE

Desde el 11 de febrero hasta el 6 de marzo

Martes y jueves

Lugar: Plazara

Hora: 10:00-12:00

Organiza: Solera

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayorescascoviejo@pamplona.es

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

📞 Baita WhatsApeze ere

INSCRIPCIONES

@ redesdemayorescascoviejo@pamplona.es

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

📞 También Whatsapp

Zabalguneko **RED** **ADINEKOEN** **SAREA** **MAYORES** Ensanche

FEBRERO / OTSAILA

BINGOA

Otsailak 7, 14, 21 eta 28
(ostiralak)

Antolatzailea: Convive
Leyre

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

Ordua: 18:00 – 20:00
Ez da beharrezkoa
izena ematea

ARRATSALDEKO KOGNITIBOAK

Otsailak 6, 13, 20 eta 27
(ostegunak)

Antolatzailea: Convive
Leyre

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

Ordua: 18:00 – 19:00
Ez da beharrezkoa
izena ematea

IBILKETA NORDIKOA

Otsailaren 18tik
apirilaren 8ra
11:00 – 12:00

Abiapuntua: Gurutze
Gorriaren guneko aktiboa
(Aralar kalea 4, 31002
Iruña, Nafarroa)

Antolatzailea: Iruñeko
Udala

ADMINISTRA- ZIOAREKIKO HARTU-EMANA - OSASUN- KARPETA ETA OSASUN ARLOKO APLIKAZIO

Erabilgarriak
Otsailak 19 eta 26
10:00 – 12:00

Tokia: Gurutze
Gorriaren guneko aktiboa
(Aralar k. 2)

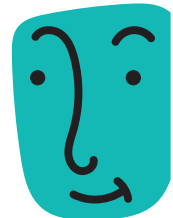
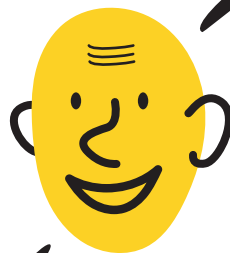
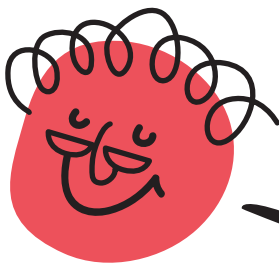
Antolatzailea: Iruñeko
Udala

“BIZKORTU ZURE ADIMENA” LANTEGIA

Otsailaren 10etik
martxoaren 5era
**Astelehen eta
asteazkenetan**

Tokia: Geltoki, parte-
hartzearako aretoa
(Oliveto Kondearen
etorb. 6)

Ordua: 10:00 – 12:00
Antolatzailea: Solera





BINGO

7, 14, 21 y 28 de febrero (viernes)

Organiza: Convive Leyre

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

Hora: 18:00 - 20:00
No es necesaria inscripción

TARDEO COGNITIVO

6, 13, 20 y 27 de febrero (jueves)

Organiza: Convive Leyre

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

Hora: 18:00 - 19:00
No es necesaria inscripción

MARCHA NÓRDICA

Desde el 18 de febrero al 8 de abril

De 11:00-12:00

Lugar de salida: Desde el espacio activo de Cruz Roja (C. de Aralar, 4, 31002 Pamplona, Navarra)

Organiza: Ayto. Pamplona

RELACIÓN CON LA ADMINISTRACIÓN CARPETA DE SALUD Y APLICACIONES DE SALUD ÚTILES

19 y 26 de febrero

De 10:00 a 12:00

Lugar: espacio activo Cruz Roja Navarra (C/ Aralar 2)

Organiza: Ayto. Pamplona

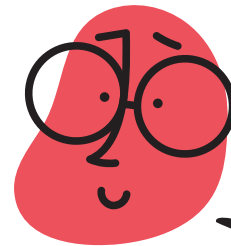
TALLER DE ACTIVA TU MENTE

Desde el 10 de febrero hasta el 5 de marzo

Lunes y miércoles

Lugar: Geltoki, sala de participación (Av. Del Conde Oliveto 6)

Hora: 10:00-12:00
Organiza: Solera



IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoresensanche@pamplona.es

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

📱 Baita WhatsApeez ere

INSCRIPCIONES

@ redesdemayoresensanche@pamplona.es

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

📱 También Whatsapp

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

FEBRERO / OTSAILA

TOPAGUNEAK:
DANTZAN
ERLAZIONATZEN
GARA.

DANTZAREN BIDEZ
HARREMANETAN
JARTZEN GARA

Otsailak 5, 12 eta 19
(asteazkenak)

Ordua: 11:00- 12:30

Antolatzailea:

Programa "beti
norbaitekin"

Lekua: Salesianas
zentro komunitarioa, 2.
aretoa

Izena eman behar da

AUTOESTIMUKO
ETA EMOZIOEN
KUDEAKETAKO
TAILERRA

Otsailak 3, 10, 17 eta
24, martxoak 3 eta 10
(astelehena)

Ordua: 11:00 - 12:30

Lekua: Salesiar
Komunitate Zentroa (6.
aretoa)

Antolatzailea: Beti
Lagunduta programa
Izena eman behar da

IBILALDI
OSASUNGARRIAK

Otsailak 6, 13, 20
eta 27 (ostegunak).

Maila baxua.

Ordua 10:30 - 12:30.

Udaleko Boluntariorza
Zerbitzua

Otsailak 7, 14, 21
eta 28 (ostiralak).

Maila ertaina.

Ordua 10:00-12:00

Irteera: Salestarrak
Zentro Komunitarioa

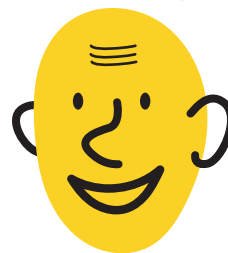
LAGUNTZA
TEKNOLOGIKOA

Teknologiekin
laguntzeko banakako
saioak Txantreako
liburutegian

Ostegunetan: 17:00 -
20:00.

Ezinbestekoa da aurrez
hitzordua eskatzea:
948 14 98 82 edo
biblitxa@navarra.es

Antolatzailea:
Txantreako Liburutegia
eta Servicio de
Voluntariado Municipal





ESPACIOS DE ENCUENTRO: NOS RELACIONAMOS BAILANDO

5, 12 y 19 de febrero (miércoles)

De 11:00 a 12:30

Organizador:

Programa siempre acompañados

Lugar: Centro comunitario

Salesianas, sala 2

Requiere inscripción

TALLER DE AUTOESTÍMA Y GESTIÓN EMOCIONAL

3, 10, 17 y 24 de febrero, 3 y 10 de marzo (lunes)

Hora: 11:00 a 12:30

Lugar: Centro Comunitario

Salesianas (sala 6)

Organiza: Programa Siempre Acompañados

Requiere inscripción

PASEOS SALUDABLES

6, 13, 20 y 27 de febrero (jueves).

Nivel bajo.

Hora: 10:30-

12:30. Servicio de

Voluntariado Municipal

Viernes 7, 14, 21

y 28 de febrero.

Hora: 10:00- 12:00.

Nivel medio.

Salida: Centro

Comunitario Salesianas



AUXILIO TECNOLÓGICO

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

Jueves, de 17:00-20:00

Imprescindible cita previa: 948 14 98 82 o biblitxa@navarra.es

Organiza: Biblioteca de la Txantrea y Servicio de Voluntariado Municipal

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayorestxantrea@pamplona.es

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

📞 Baita WhatsApez ere

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 Whatsapp

FEBRERO / OTSAILA

IRAKURKETA- KLUBA:

Otsailak 19
(asteazkena)

Ordua: 18:30-20:30

Antolatzailea: Santa
María la Realeko auzo-
elkartea

ZINEFORUMA

"Días de radio"

(otsailak 7, ostirala)

"Frenesi"

(otsailak 21, ostirala)

Ordua: 18:00 – 20:00

Antolatzailea: Santa
María la Realeko auzo-
elkartea

IBILALDI OSASUNGARRIAK

Otsailak 5, 12, 19 eta 26
(asteazkenak)

Ordua: 10:30 – 12:30

Antolatzailea: Down
Sindromearen elkarte

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

GOIZEKO IBILALDIAK

Otsailak 4, 11, 18 eta 25
(astearteak)

Ordua: 10:30 – 12:30

Antolatzailea: Udaleko
Boluntariotza Zerbitzua
Irteera: belaunaldien
arteko lokala
(Mutiloabeiti k. 19)

ZURE BURUA AKTIBATZEKO TAILERRA

Otsailaren 10etik
martxoaren 19ra

Astelehen eta
asteazkenetan
Lekua: 4. aretoa,
belaunaldien arteko
lokala

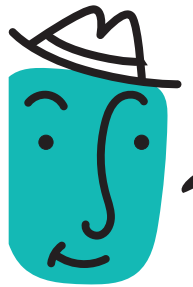
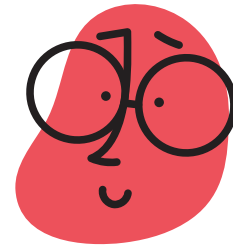
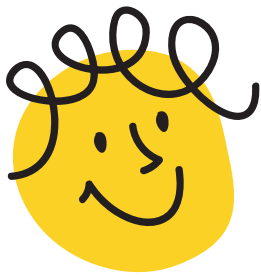
Ordua: 10:00-12:00

Antolatzailea: Solera



Jarduera guztiak Sta. María la Real zentroan egingo dira
(Mutiloabeiti kalea 19), jasotako salbuespenak izan ezik.

Todas las actividades se hacen en el local de Sta. María la Real
(C/Mutilva baja 19), excepto las excepciones que se indican



CLUB DE LECTURA

Miércoles 19 de febrero

Hora: 18:30-20:30

Sala 4, Centro santa
María la Real

Organiza: AAVV Santa
María la Real

CINEFORUM

"Días de radio"

(viernes 7)

"Frenesí"

(viernes 21)

Hora: 18:00 a 20:00 hrs.

Organiza: AAVV Santa
María la Real

PASEOS SALUDABLES

**Miércoles 5, 12, 19 y 26
de febrero**

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 4, 11, 18 y 25 de
febrero**

Hora: 10:30h a 12:30 h

Organiza: Servicio de
Voluntariado Municipal

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

TALLER DE ACTIVA TU MENTE

**Desde el 10 de febrero
hasta el 19 de marzo**

Lunes y miércoles

Lugar: Sala 4, local
intergeneracional

Hora: 10:00-12:00

Organiza: Solera

IZEN-EMATEAK

@ redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es

☎ [610 124 911](tel:610124911)

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

📞 Baita WhatsApez ere

INSCRIPCIONES

@ redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es

☎ [610 124 911](tel:610124911)

🗨 Presencial: martes de **9-14** en el local intergeneracional

📞 También Whatsapp

Beste auzo batzuetako
Jarduerak
Actividades
en otros barrios

FEBRERO / OTSAILA

**HITZALDIA: OINARRIZKO
MUGIKORTASUNA
EGUNEROKOAN**

Otsailak 20

Lekua: Arrotxapeko "Arga" udal
apartamentuak (Iturriotzaga
plaza 7, 5. solairua)

10:00-12:00

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

**ADMINISTRAZIOAREKIKO
HARREMANA**

Lekua: Ermitagañako zentro
komunitarioa 42, 5. aretoa
Otsailak 18 eta 25

Ordua: 10-12

Antolatzailea: Iruñeko Udala
Izena eman behar da

**CHARLA: MOVILIDAD
BÁSICA EN EL DÍA A DÍA**

20 de febrero

Lugar: Apartamentos
municipales "Arga" de la
Rochapea (Plaza Iturriotzaga 7,
5º planta)

10:00-12:00

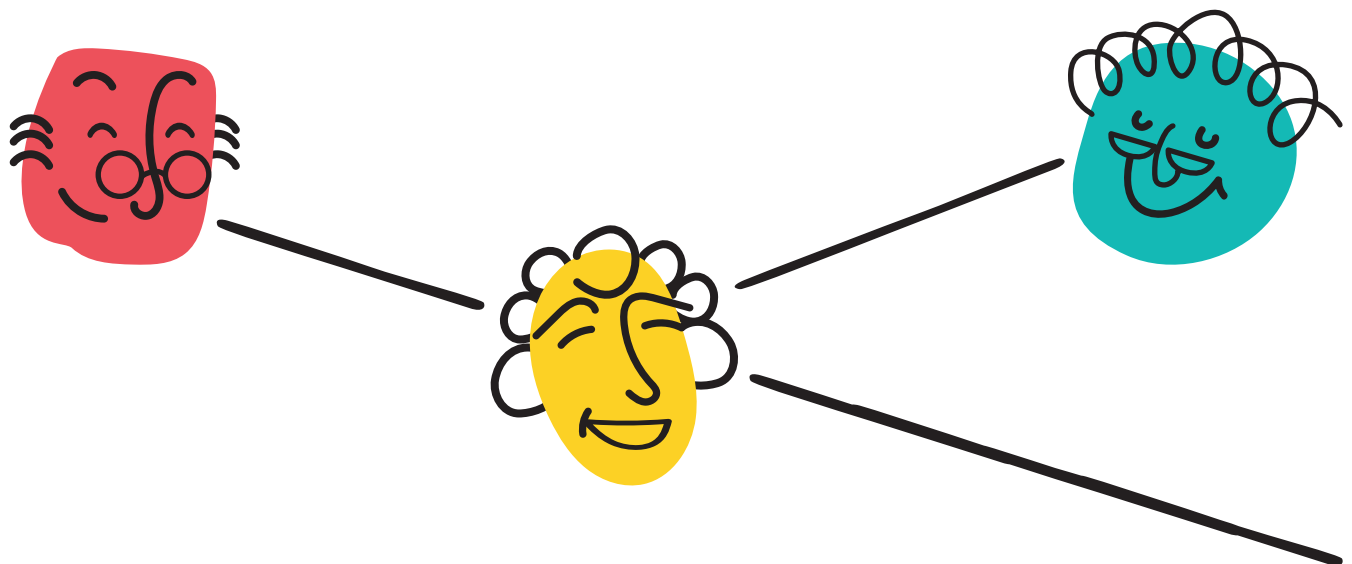
Organiza: Ayto Pamplona
Requiere inscripción

**RELACIÓN CON LA
ADMINISTRACIÓN**

Lugar: Centro comunitario de
Ermitagaña 42, sala 5
18 y 25 de febrero

Hora: 10-12 horas

Organiza: Ayto Pamplona
Requiere inscripción



IZEN-EMATEAK / INSCRIPCIONES

@ mayores@pamplona.es



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala