

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

APIRILA—EKAINA **2026** ABRIL—JUNIO



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.

INFORMAZIO  
GEHIAGO

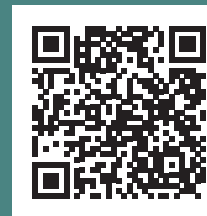


## ¿Qué son las REDES DE MAYORES?

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.

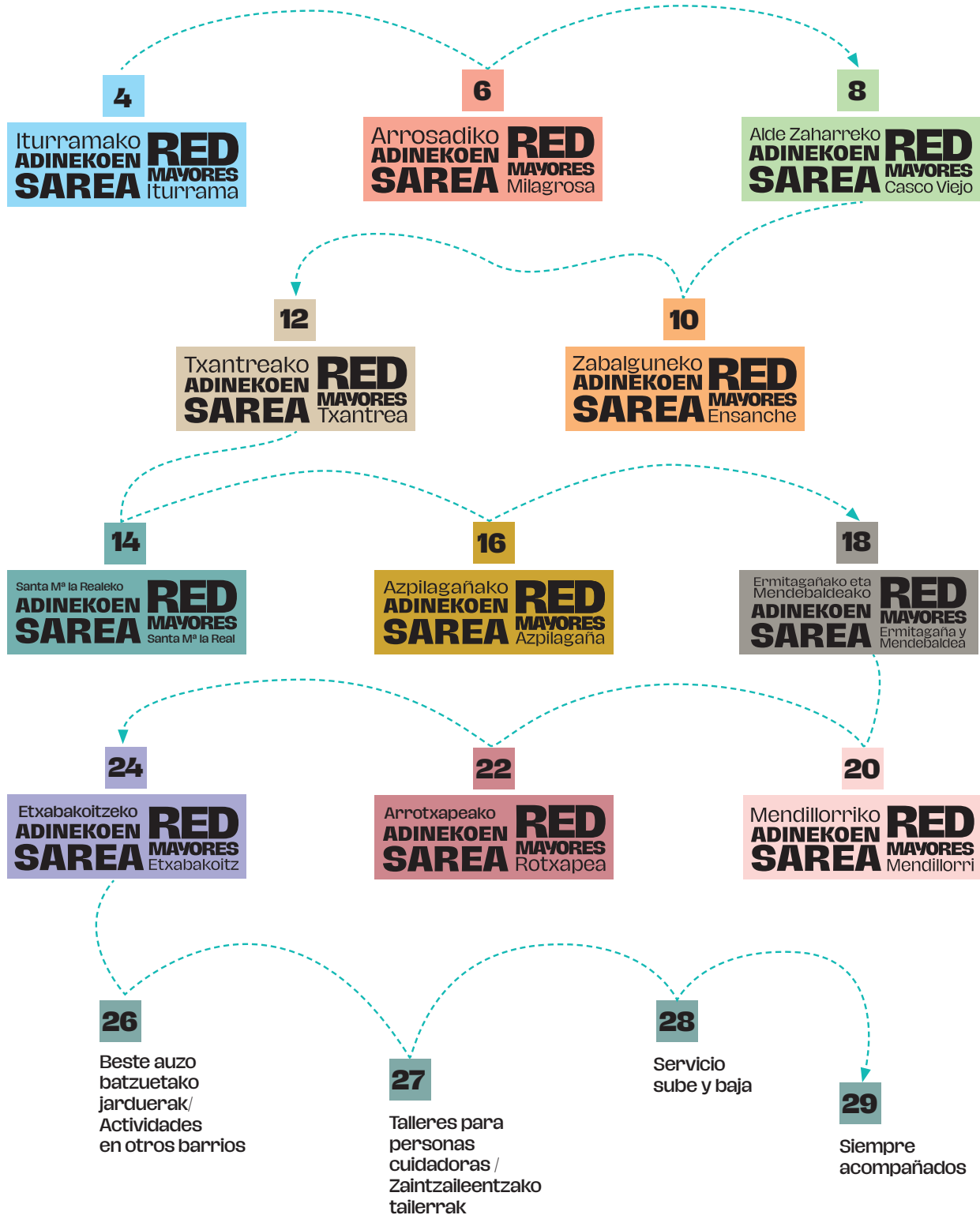
Es un proyecto para el cuidado de las personas mayores de nuestros barrios. Porque, entre todas y todos, podemos hacer unos barrios amables que estén atentos a sus necesidades y cuidados.

MÁS INFO



# Aurkibide—Índice

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO



# 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)

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

## IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA KULTURALAK

### ASTEAZKENERO

#### IRTEERA ORDUA ETA LEKUA

San Frantzisko Asiskoaren parrokiatik  
10:30etan

#### OSTIRALERO

#### IRTEERA ORDUA ETA LEKUA

San Juan

Bosco lokaletik 10:00etan

**ANTOLATZAILEA** Iturrama Gizarte

Foroa

## TOPAKETA SOZIALAK

### 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.

**ANTOLATZAILEA** Gizarte Foroa eta

“Beti Norbaitekin” programa

## HITZALDI-SOLASALDIAK

### OSTEGUNERO

Informazio-hitzaldiak gai hauei buruz: osasuna, norberaren ongizatea, zibersegurtasuna, etab.

**ORDUA** 10:30—12:00 h.

**ANTOLATZAILEA** Iturramako Gizarte

Foroa eta Beti Norbaitekin programa

## IRAKURKETA AKTIBOKO TALDEA

### ASTELEHENERO

**ORDUA** 10:30—12:00 h.

**TOKIA** San Joan Bosco zentroko

gizarte-aretoa

**ANTOLATZAILEA** Iturramako

Gizarte Foroa

**IZENA EMAN** behar da

## XAKE-LANTEGIA

### ASTEAZKENERO

**ORDUA** 16:30—18:00 h.

**TOKIA** San Joan Boscoko

gizarte-aretoa

**ANTOLATZAILEA** Iturramako

Gizarte Foroa

**IZENA EMAN** behar da

## SORTA AKTIBOA 2.0

### APIRILAREN 24TIK — EKAINAREN

### 26RA [OSTIRALAK]

**ORDUA** 11:00—12:30 h.

Jarduerak: musikoterapia, azkartasuna abian...

**TOKIA** San Joan Bosco zentroko

gizarte-aretoa

**ANTOLATZAILEA** Solera

**IZENA EMAN** behar da

## ADINEKOENDAKO DINAMIZATUTAKO MAHAI-JOKOAK

### ASTEARTERO ETA OSTEGUNERO

**ORDUA** 17:30—19:00 h.

**ANTOLATZAILEA** Iturramako Gizarte

Foroa

## ZINEFORUMA

### hileko azken OSTIRALETAN

**ORDUA** 17:00 — 20:00

**TOKIA** San Joan Bosco zentroko

gizarte-aretoa

**ANTOLATZAILEA** Iturramako Gizarte

Foroa

## DINEKOENDAKO

## TOPAKETA- ARRATSALDEAK

### Hileko azken ASTEAZKENA

**ORDUA** 17:30 h.

**TOKIA** Jesusen Bihotzaren parrokia

**ANTOLATZAILEA** Jesusen Bihotzaren

parrokia.

## ABRAPALABRA.

## ABRACADABRA.

### MAIATZAK 5, ASTEARTEA

(Hitzaldi-solasaldi honek, berez, logikarekin jolastera gonbidatzen gaitu)

**ORDUA** 18:30 h.

**TOKIA** Iturramako Civivoxeko hitzaldi-aretoa (2. solairua, liburutegiaren ondoan)

Sarrera librea, leku guztiak bete arte.

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

## PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

Todos los **MIÉRCOLES**

**HORA Y LUGAR DE SALIDA** 10:30 h. Desde parroquia San Francisco de Asís.

Todos los **VIERNES**

**HORA Y LUGAR DE SALIDA** 10 h. Desde local San Juan Bosco.

**ORGANIZA** Foro Social Iturrama

## ENCUENTROS SOCIALES

Todos los **MARTES**

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** De 10:30 h. a 12:00 h.

**ORGANIZA** Foro social y Programa Siempre Acompañados

## CHARLAS COLOQUIO

Todos los **JUEVES**

Charlas informativas sobre temas de salud, de bienestar personal, de ciberseguridad etc.

**HORA** 10:30–12:00 h.

**ORGANIZA** Foro Social Iturrama y Programa Siempre Acompañados

## GRUPO DE LECTURA ACTIVA

Todos los **LUNES**

**HORA** 10:30–12:00 h.

**LUGAR** Salón social de San Juan Bosco

**ORGANIZA** Foro Social Iturrama

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

## TALLER DE AJEDREZ

Todos los **MIÉRCOLES**

**HORA** 16.30–18.00 h.

**LUGAR** Salón social de San Juan Bosco

**ORGANIZA** Foro Social Iturrama

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

## COMBO ACTIVO 2.0

**24 ABRIL–26 JUNIO (VIERNES, excepto festivos)**

Actividades de musicoterapia, ingenio en acción....

**HORA** 11:00–12:30 h.

**LUGAR** Salón social de San Juan Bosco

**ORGANIZA** Solera

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

## DINAMIZACIÓN DE JUEGOS DE MESA PARA MAYORES

Todos los **MARTES y JUEVES**

**HORA** 17:30–19:00 h.

**ORGANIZA** Foro social Iturrama

## CINE FÓRUM

Últimos **VIERNES** de mes

**HORA** 17:00–20:00 h.

**LUGAR** Salón social de San Juan Bosco

**ORGANIZA** Foro Social Iturrama

## TARDES DE ENCUENTRO PARA MAYORES

Último **MIÉRCOLES** de mes

**HORA** 17:30 h.

**LUGAR** Parroquia Corazón de Jesús

**ORGANIZA** Parroquia Corazón de Jesús

## ABRAPALABRA. ABRACADABRA.

**5 MAYO** [MARTES]

(Esta charla-coloquio es en realidad una invitación a jugar con la lógica)

**HORA** 18:30 h.

**LUGAR** Sala de Conferencias del Civiox Iturrama (2º piso, junto a la biblioteca)

Entrada libre hasta completar aforo.

\* 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 zaitetz Arrosadiko Sarearen Whatsappeko komunitatera  
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de la Milagrosa

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

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

## IBAIALDI OSASUNGARRIAK ASTELEHENERO apirilaren 22tik aurrera

**ORDUA** 11:00—12:30 h.

**IRTEERA** Irati Errekaren kaleko 7.  
zenbakitik

**ANTOLATZAILEA** Plaza on, Iruñeko  
boluntarioen sareal.

Aldez aurreko izen-ematea 948 420  
493 telefonora deituz

## ANTZERKI MUGIMENDUAN MAIATZAREN 4tik - EKAINAREN 15era (ASTELEHENAK)

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

**TOKIA** Ilargienea zentro komunitarioko  
4. Aretoa (Blas de la Serna kalea 61)

**ANTOLATZAILEA** Iruñeko udala.  
Izena eman behar da

## SORTA AKTIBOA 2.0

APIRILAREN 21ETIK—EKAINAREN  
23RA (ASTEARTENAK)

Jarduerak: musikoterapia,  
psikoestimulazioa, oroipena...

**ORDUA** 11:00—12:30 h.

**TOKIA** Ilargienea zentro komunitarioko  
4. Aretoa (Blas de la Serna kalea 61)

**ANTOTZAILEA** Solera

**INSCRIPCIÓN** Izan eman behar da.

## “SORBALDA OSASUNTSUARI” BURUZKO HITZALDI TEORIKO- PRAKTIKOA

Maiatzak 21 (OSTEGUNA)

**ORDUA** 11:00 h.

**TOKIA** Ilargienea zentro komunitarioko  
4. aretoa (Blas de Laserna k. 61)

**ANTOLATZAILEA** Kiroi- eta gizarte-  
errezeta.

Ez da beharrezkoa izena ematea

## ADINEKOENTZAKO TOPAGUNEA.

ASTEAZKENAK, apirilak 29,  
maiatzak 6, 13, 20 eta 27.

**ORDUA** 17:30etik 19:30era.

**TOKIA** Milagrosako Zentro  
Komunitarioan (7. aretoa)  
Izen emateak: 948420493.

## PASEO SALUDABLE

Todos los MIÉRCOLES a partir del  
22 de abril

**HORA** 11:00—12:30 h.

**LUGAR** Salida desde la Calle Rio Irati 7

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

**INSCRIPCIÓN** previa llamando al  
948 420 493

## TEATRO EN MOVIMIENTO

4 MAYO — 15 JUNIO (LUNES)

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

**LUGAR** Sala 4, centro comunitario  
Ilargienea (C/ Blas de Laserna 61)

**ORGANIZA** Ayto. Pamplona

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

## COMBO ACTIVO 2.0

21 ABRIL—23 JUNIO (MARTES)

Actividades de musicoterapia,  
ingenio en acción....

**HORA** 11:00—12:30 h.

**LUGAR** Salón social de San Juan Bosco

**ORGANIZA** Solera

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

## CHARLA TEÓRICO- PRÁCTICA SOBRE “ESPALDA SANA”

21 de mayo (JUEVES)

**HORA** 11:00 h.

**LUGAR** Sala 4, centro comunitario  
Ilargienea (C/ Blas de Laserna 61)

**ORGANIZA** Receta Deportivo Social  
No requiere inscripción.

## ESPACIO DE ENCUENTRO PARA PERSONAS MAYORES

MIÉRCOLES 29 de abril, 6, 13, 20 y  
27 de mayo

**HORA** De 17:30a 19:30 h.

**LUGAR** Centro Comunitario de la  
Milagrosa (Sala 7)

Inscripciones en el 948420493.

\* Gainerako jarduerak Convive  
Leyre zentroan egingen dira (Leire  
kalea 17-19, behe)

\* El resto de las actividades se  
harán en el centro convive  
Leyre (C/ Leyre, 17-19 bajo)

# AUZO- SAREA RED DE BARRIOS



# Alde Zaharreko ADINEKOEN RED SAREA MAYORES Casco Viejo

INSCRIPCIÓN PRESENCIAL EN EL LOCAL  
DE ESTAFETA 47, LUNES A VIERNES  
(DE 10:30-13:30 Y DE 17:00-20:00)



Alldezaharreko sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez!  
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red del Casco Viejo.

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

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

## IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA TEMATIKOAK

### ASTELEHENERO

**ORDUA** 10:30—12:00 h.

**TOKIA** Kondestable Civivoxa

**ANTOLATZAILEA** Plaza On, Iruñeko  
boluntarioen sarea

Aldez aurreko izen-ematea 948 420  
493 telefonora deituz

## LAGUNTZA TEKNOLOGIA BERRIEKIN

### OSTEGUNETAN

**ORDUA** 11.30—13:30 h.

**TOKIA** San Frantzisko liburutegian  
Aurretiko hitzordua 94-8210524  
telefonoan edo aurrez aurre

## Estafeta kaleko 47.ean dagoen adinekoen zentro komunitarioa (OSTEGUNETAN)

**ORDUA** 10.30—11:30 h.

Aurretiko hitzordua zentroan bertan.

**ANTOLATZAILEAK** San Frantziskoko  
liburutegia, Mayores del Casco Viejo  
eta Plaza on

## MANTENTZE-GIMNASIA

APIRILAREN 22tik—EKAINAREN  
16ra (ASTEAZKENAK)

**ORDUA** 10:30—11:30 h.

**ANTOLATZAILEA** Iruñeko udala  
Izena eman behar da

## DANTZA OSASUNGARRIA

APIRILAREN 21etik—EKAINAREN  
16ra (ASTEARTEAK)

**ORDUA** 11:30—12:30 h.

**ANTOLATZAILEA** Iruñeko udala  
Izan eman behar da

## HITZALDI ZIKLOA

APIRILAK 17 (OSTIRALA)

### “CHERIOTZA DUINAREN

**ELKARTEAREKIN SOLASALDIA**”, Manuel  
Eciolaza jaunarekin (medikua).

**ORDUA** 17:30 h

APIRILAK 24 (OSTIRALA)

### “IKAS EZAZU WIKILOC ERABILTZEN”

Álvaro Martinezekin.

**ORDUA** 17:30 h

MAIATZAK 7 (OSTEGUNA)

### “CUDALTZAINGOAREN HITZALDIA:

**BABESA ETXEAN, KALEAN ETA LINEA”**

**ORDUA** 11:30 h

MAIATZAK 14 (OSTEGUNA)

### “NORBERAREN ONGIZATEARI

**BURUZKO HITZALDIA”** Itxaropenaren  
Telefonoarekin.

**ORDUA** 11:30 h

MAIATZAK 21 (OSTEGUNA)

### “IKASI ZURE EMOZIOAK KUDEATZEN”

Itxaropenaren Telefonoarekin.

**ORDUA** 11:30 h

**ANTOLATZAILEA:** Iruñeko udala eta  
AitonAmonak

Ez du inskripziorik behar

## SORTA AKTIBOA 2.0

APIRILAREN 20tik—EKAINAREN  
22ra [ASTELEHENAK]

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

**ORDUA** 17:00—18:30 h.

**ANTOLATZAILEA** Solera  
Izena eman behar da

## IGANDEETAKO DANTZALDIA

Igandetan, MAIATZAREN 17ra arte

**ORDUA** 17:30—19:30 h.

**ANTOLATZAILEA** Alde Zaharreko  
adinekoak

Ez da izenik eman behar

## KRISKITINEN KONTZERTUA

MAIATZAK 8, OSTIRALA

**ORDUA** 18:00h.

**ANTOLATZAILEA** Alde Zaharreko  
Nagusiak eta Saray Elkarte  
Ez da beharrezkoa izena ematea

## GOIZ KOGNITIBOA

ASTEAZKENERO, jaiegunetan izan ezik

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

Aldez aurretik izena eman behar da  
adinekoen lokalean

## GIMNASTIKA YOUTUBE BIDEZ

ASTELEHENERO eta OSTIRALERO,  
jaiegunetan izan ezik

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

Ostiralean, 12:00 - 13:00 h.

Aldez aurretik izena eman behar da  
adinekoen lokalean

## ADIMENAREKIN JOLASTEN

ASTELEHENERO, jaiegunetan izan ezik

**ORDUA** 12:00 - 13:00 h.

Aldez aurretik izena eman behar da  
adinekoen lokalean

## BINGOA

OSTEGUNERO (jaiegunetan izan  
ezik) eta LARUNBATERO

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

Adinekoen lokala (Estafeta kalea 47)

## PASEOS SALUDABLES Y TEMÁTICOS

Todos los LUNES

**HORA** 10:30–12:00 h.

**LUGAR** Civivox Condestable

**ORGANIZA** Plaza on, red de

voluntariado municipal

**INSCRIPCIÓN** previa llamando al 948 420 493

## AYUDA CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

JUEVES de 10:30–11:30h.

**HORA** 10:30–12:00 h.

**LUGAR** Biblioteca de San Francisco

Cita previa en el 948210524 o presencialmente

Centro Comunitario Mayores Estafeta, 47

**HORA** 10.30–11:30 h.

Cita previa en el propio centro.

**ORGANIZA** Biblioteca de San

Francisco, Mayores del Casco Viejo y Plaza on

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

22 ABRIL–16 JUNIO (MIÉRCOLES)

**HORA** 10:30–11:30 h.

**ORGANIZA** Ayto Pamplona

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

## DANZA SALUDABLE

21 ABRIL–16 JUNIO (MARTES)

**HORA** 11:30–12:30 h.

**ORGANIZA** Ayto Pamplona

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

## CICLO DE CHARLAS

17 ABRIL (VIERNES)

“CHARLA CON LA ASOCIACIÓN DE MUERTE DIGNA” con D. Manuel Eciolaza (médico).

**HORA** 17:30 h

\*Todas las actividades se harán en el Centro Comunitario Mayores de Estafeta 47

24 ABRIL (VIERNES)

“APRENDE A USAR EL WIKILOC” con Álvaro Martínez.

**HORA** 17:30 h

7 MAYO [JUEVES]

“CHARLA POLICIA MUNICIPAL: PROTECCIÓN EN CASA, EN LA CALLE Y EN LÍNEA”

**HORA** 11:30 h

14 MAYO (JUEVES)

“CHARLA DE BIENESTAR PERSONAL” con el Teléfono de la Esperanza.

**HORA** 11:30 h

21 MAYO (JUEVES)

“APRENDE A GESTIONAR TUS EMOCIONES” con el Teléfono de la Esperanza.

**HORA** 11:30 h

**ORGANIZA:** Ayto Pamplona y AitonAmonak

No requiere inscripción

## COMBO ACTIVO 2.0

20 ABRIL–22 JUNIO (LUNES)

Actividades de musicoterapia, ingenio en acción....

**HORA** 17:00–18:30 h.

**ORGANIZA** Solera

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

## EL BAILE DE LOS DOMINGOS

DOMINGOS hasta el 17 de mayo

**HORA** 17:30–19:30 h.

**ORGANIZA** Mayores del Casco Viejo

No necesaria inscripción.

## CONCIERTO DE CASTAÑUELAS

8 de mayo, viernes

**HORA** 18:00h.

**ORGANIZA** Mayores del Casco Viejo  
No necesaria inscripción

## MATINÉ COGNITIVA

Todos los miércoles, excepto festivos

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

Inscripción previa en el Local de Mayores

## GIMNASIA YOUTUBE

Todos los LUNES y VIERNES excepto festivos

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

Viernes, 12:00 - 13:00 h.

Inscripción previa en el Local de Mayores

## MENTE EN JUEGO

Todos los LUNES excepto festivos

**HORA** 12:00 - 13:00 h.

Inscripción previa en el Local de Mayores

## BINGO

Todos los JUEVES (excepto festivos) y SÁBADOS

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

Local de mayores de Estafeta 47



# Zabalguneko ADINEKOEN RED SAREA MAYORES Ensanche

IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Zabalguneko sarearen whatsapp komunitatera batu zaituz!  
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red del Ensanche

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

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

## ZIRKUITU AKTIBOA (INDARRA, OREKA ETA ERRESISTENTZIA) APIRILAREN 21etik - EKAINAREN 23ra (ASTEARTEAK)

**ORDUA** 10:00 – 11:00

**TOKIA** Gurutze Gorriaren gune aktiboa (C/Aralar 2)

**ANTOLATZAILEA** Iruñeko Udala  
Izena eman behar da

## LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA ASTELEHENAK: 11:00 – 12:00

Teknologiaekin laguntzeko banakako saioak Leire kaleko Convive zentroan Zentroan bertan edo 948 153 501 telefonoan eskatu alde zurreko hitzordua.

**ANTOLATZAILEA** Plaza on

## ONGIZATEA JANZKERAN: ONGI JANTZI, HOBETO SENTITZEKO APIRILAK 21 eta 28 eta MAIATZAK 5 (ASTEARTEAK)

Gorputza, larruzala, oreka eta zirkulazioa zaindu...

**ORDUTEGIA** 11:00 – 12:00

**TOKIA** Pompelo Civioxoa (Salestarren plaza 7)

**ANTOLATZAILEA** Beti Norbaitekin  
Aldez aurretik izena eman behar da.

## IRRIBARRETSU ESNATU MAIATZAK 7, 14 eta 21 (OSTEGUNAK)

Ongi lo egin, hobeto bizitzeko. Lantegi praktikoa, jakiteko nola egin lo ongi eta nola egokitu loa bizitzako une desberdinetara.

**ORDUTEGIA** 10:30 – 12:30

**TOKIA** Pompelo Civioxoa (Salestarren plaza 7)

**ANTOLATZAILEA** Beti Norbaitekin  
Aldez aurretik izena eman behar da.

## BINGOA ASTEARTERO eta OSTEGUNERO

**ANTOLATZAILEA** Convive Leyre

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

**ORDUTEGIA** 18:00 – 20:00

Ez da beharrezkoa izena ematea

## ARRATSALDE-PASA KOGNITIBOA OSTEGUNERO (jaiegunetan izan ezik)

**ANTOLATZAILEA** Convive Leyre

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

**ORDUTEGIA** 18:00 – 19:00

Aurrez izena eman behar da Convive zentroan edo 649909516 telefonoan

## GOIZ KOGNITIBOA OSTIRALERO (jaiegunetan izan ezik)

**ORDUTEGIA** 11:30 – 12:30

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

**ANTOLATZAILEA** Convive Leyre

Aurrez izena eman behar da Convive zentroan edo 649909516 telefonoan

## ABESBATZA ASTEAZKENERO

**ORDUTEGIA** 17:30 – 18:30

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

**ANTOLATZAILEA** Larrabide

Erretiratuen Elkarte  
Ez da beharrezkoa izena ematea

## PUNTU- ETA KAKORRATZ- LANTEGIA ASTELEHENERO

**ORDUTEGIA** 17:00 – 18:00

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

**ANTOLATZAILEA** Convive Leyre  
Ez da beharrezkoa izena ematea

## HITZALDI-ZIKLOA APIRILAK 15 (ASTEAZTENAK)

**INPOSATUTAKO BAKARDADEA EDO  
HAUTATUTAKO BAKARDADEA; NOLA  
AURRE EGIN ETA OSASUNEAN DITUEN  
ONDORIOAK**

**ORDUA** 18:00 h

## MAIATZAK 27 (ASTEAZTENAK)

**OBESITATEA ETA 65 URTETIK  
GORAKOENGAN DITUEN ARRISKUAK**

**ORDUA** 18:00 h

## EKAINAK 10 (ASTEAZTENAK)

**NOLA IZAN ZORIONTSU ERRETIROA  
HARTZEAN; ZORIONTSUNA LORTZEKO  
FAKTOREAK ETA ZORIONTSUNAREN  
AURKAKOAK**

**ORDUA** 18:00 h

**TOKIA** Medikuen Elkargoko ekitaldi-aretoa

**ANTOLATZAILEA** Pico de Orhi  
Sarrera librea

## HITZALDIA: DEMENTZIA DUTEN PERTSONEI LAGUN EGITEA. (BOLUNTARIOEI ZUZENDUTA) APIRILAK 21 (ASTEARTERA)

**ORDUTEGIA** 17:00.

**TOKIA** San Frantzisko aretoa (San Fermin kalea, 41. zenbakiaren parean)  
Ez da beharrezkoa izena ematea.

## CIRCUITO ACTIVO (FUERZA, EQUILIBRIO Y RESISTENCIA)

21 ABRIL - 23 JUNIO (MARTES)

**HORA** 10:00–11:00 h.

**LUGAR** Espacio activo Cruz Roja (C/ Aralar 2)

**ORGANIZA** Ayto Pamplona

**INSCRIPCIÓN** Necesaria

## AUXILIO TECNOLÓGICO

LUNES de 11:00–12:00

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías en el Centro Convive de la Calle Leyre

Cita previa en el propio centro o por teléfono 948 153 501

**ORGANIZA** Plaza On

## BIENESTAR EN EL VESTIR: VESTIRSE BIEN, SENTIRSE MEJOR

Martes, 21 y 28 de abril, y 5 de mayo

Claves para escoger ropa, calzado y accesorios de moda que cuidan el cuerpo, la piel, el equilibrio, la circulación y que aporten comodidad, seguridad y bienestar.

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

**LUGAR:** Civivox Pompelo (Plaza Salesianos 7)

**ORGANIZA** Siempre Acompañados Pamplona- Iruña.

Requiere inscripción

## DESPERTAR CON UNA SONRISA

Jueves, 7, 14 y 21 de mayo

Dormir bien para vivir mejor. Un taller práctico para conocer cómo favorecer el sueño y adaptarlo a los distintos momentos de la vida.

**HORA** 10:30 a 12:30 h.

**LUGAR:** Civivox Pompelo (Plaza Salesianos 7)

**ORGANIZA** Siempre Acompañados Pamplona- Iruña.

Requiere inscripción

## 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

## TARDEO COGNITIVO

Todos los JUEVES (excepto festivos)

Actividades de musicoterapia, ingenio en acción...

**HORA** 18:00–19:00 h.

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

**ORGANIZA** Convive Leyre

Inscripción previa en el centro Convive o en el 649909516

## MATINÉ COGNITIVA

Todos los viernes (excepto festivos)

**HORA** 11:30–12:30 h.

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

**ORGANIZA** Convive Leyre

Inscripción previa en el centro Convive o en el 649909516

## CORO

Todos los MIÉRCOLES

**HORA** 17:30–18:30 h.

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

**ORGANIZA** Asociación jubilados/as Larrabide

No es necesaria inscripción

## TALLER PUNTO Y GANCHILLO

Todos los LUNES

**HORA** 17:00 - 18:00 h.

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

**ORGANIZA** Convive Leyre

No es necesaria inscripción

## CICLO DE CHARLAS

15 ABRIL (MIÉRCOLES)

**LA SOLEDAD IMPUESTA O ELEGIDA, COMO AFRONTARLA Y CONSECUENCIAS PARA LA SALUD**

**HORA** 18:00 h

27 MAYO (MIÉRCOLES)

**OBESIDAD, SUS RIESGOS EN MAYORES DE 65 AÑOS**

**HORA** 18:00 h

10 JUNIO (MIÉRCOLES)

**FELICIDAD EN LA JUBILACIÓN, QUE FACTORES LA PROVOCAN Y CUALES LA ENTIERRAN.**

**HORA** 18:00 h

**LUGAR** Salón de Actos del Colegio de Médicos

**ORGANIZA** Pico de Orhi

Libre entrada

## CHARLA: ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS CON DEMENCIA. (ENFOCADO A VOLUNTARIADO)

21 de abril (martes)

Actividades de musicoterapia, ingenio en acción...

**HORA** 17:00 h.

**LUGAR** salón San Francisco (calle San Fermín frente a nº41)

No requiere inscripción.



# Txantreako ADINEKOEN SAREA

# RED MAYORES Txantrea

IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Txantreako sarearen whatsapp komunitatera batu zaituzte!  
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Txantrea

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

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

**IBILALDI OSASUNGARRIAK**  
OSTEGUNERO, APIRILAREN 23tik  
aurrera. Maila baxua.

**ORDUA** 10:30 – 12:00.

**ANTOLATZAILEA** Plaza On, Iruñeko  
boluntarioen sarea

**IRTEERA** Salestarrak Zentro  
Komunitarioa

Hiru hilean behin inskribatu behar da  
948 420 493 telefonoan

**LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA**  
OSTEGUNERO: 17:30 – 19:30.

Teknologiaekin laguntzeko banakako  
saioak Txantreako liburutegian  
Ezinbestekoa da aurrez hitzordua  
eskatzea: 948 14 98 82 edo aurrez  
aurre

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

**ADINEKOEN SAREAREN**  
**ARRATSALDE-PASA**  
MAIATZAK 2, LARUNBATA

**ORDUTEGIA** 18:30

**TOKIA** Txantreako plazan

**ANTOLATZAILEA** Txantreako  
adinekoen sarea eta Txantreako Jai  
Batzordea

**MUGIKORRAREN OINARRIZKO**  
**ERABILERA**  
APIRILAREN 21etik - EKAINAREN  
30era (ASTEARTEAK)

**ORDUTEGIA** 11:30 – 12:30

**TOKIA** Salestarrak zentro komunitarioa  
(4. aretoa)

**ANTOLATZAILEA** Iruñeko Udala  
Izena eman behar da

**HIZKETALDIAK EHUNTZEN**  
**UDABERRIAN**  
MAIATZAK 7 eta 21 (ostegunak)

Giro lasaian solasteko topaketak,  
gizarte-harremanak eta ongizatea  
sustatze aldera

**ORDUTEGIA** 11:00 – 12:30

**TOKIA** Salestarrak zentro komunitarioa  
(4. aretoa)

**ANTOLATZAILEA** Beti Norbaitekin  
programa.  
Izena eman behar da

**SORTA AKTIBOA 2.0**  
APIRILAREN 21etik - EKAINAREN  
23ra (ASTEARTEAK)

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

**ORDUTEGIA** 11:00 – 12:30

**TOKIA** Salestarrak zentro  
komunitarioa 5. aretoa

**ANTOLATZAILEA** Solera  
Izena eman behar da

**HITZALDIA: “EL IRATI”:**  
**HITZAREN OSAGIAK**  
APIRILAK 17, OSTIRALA.

Hitz horrek izan dituen erabilera  
desberdinen inguruko saioa, Josetxo  
Paternáin Nagoreren eskutik

**ORDUTEGIA** 11:00

**TOKIA** Convive zentroa - Auzotegi  
Erretiratuen Elkartea  
Ez da beharrezkoa izena ematea

### **PASEOS SALUDABLES**

Todos los jueves a partir del 23 de abril. Nivel bajo.

---

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

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

**SALIDA** Centro Comunitario Salesianas

Requiere inscripción trimestral previa en el 948 420 493

---

### **AUXILIO TECNOLÓGICO**

Jueves, de 17:30- 19:30

---

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

Imprescindible cita previa: 948 14 98 82 o presencialmente

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

---

### **TARDEO RED DE MAYORES**

2 de mayo, sábado

---

**HORA** 18:30

**LUGAR** Plaza de la Txantrea

**ORGANIZA** Red de mayores de la Txantrea y Txantreako Jai Batzordea  
No requiere inscripción

### **USO BÁSICO DEL MÓVIL**

21 ABRIL-30 JUNIO (martes)

---

**HORA** 11:30-12:30

**LUGAR** Centro Comunitario Salesianas (sala 4)

**ORGANIZA** Ayto de Pamplona  
Requiere inscripción

---

### **TEJIENDO CONVERSACIONES EN PRIMAVERA**

7 y 21 de mayo (jueves)

---

Encuentros para conversar en un ambiente distendido que fomenten las relaciones sociales y el bienestar

**HORA** 11:00-12:30

**LUGAR** Centro Comunitario Salesianas (sala 4)

**ORGANIZA** Programa Siempre Acompañados.  
Requiere inscripción

---

### **COMBO ACTIVO 2.0.**

21 ABRIL-23 JUNIO (martes)

---

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

**HORA** 11:00-12:30

**LUGAR** Sala 5 centro comunitario de salesianas

**ORGANIZA** Solera  
Necesaria inscripción

---

### **CHARLA: EL IRATI: PARTES INTEGRANTES DEL VOCABLO**

17 de abril viernes

---

Sesión sobre los diferentes usos que ha tenido, con Josetxo Paternáin Nagore

**HORA** 11:00

**LUGAR** Centro Convive-Asociación de jubilados y jubiladas Auzotegui  
No necesaria inscripción



# Santa M<sup>a</sup> la Realeko ADINEKOEN SAREA

# RED MAYORES

Santa M<sup>a</sup> la Real

IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Sta. Maria la Realako sarearen whatsapp komunitatera batu zaituz!  
Únete a la comunidad de Whatsapp de Sta. María la Real

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

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

## IBILALDI OSASUNGARRIAK ASTEAZKENERO

**ORDUA** 10:30 – 12:30

**ANTOLATZAILEA** Down Syndromearen elkarte eta Santa María la Realeko auzo-elkartea

**IRTEERA** Down Syndromearen elkartearen egoitza (Katalunia etorb. 18, behe) Izena eman behar da

## GOIZEKO IBILALDIAK ASTEARTERO

**ORDUA** 10:30 – 12:00

**ANTOLATZAILEA** Plaza On, Iruñeko boluntarioen sarea

**IRTEERA** Santa María la Real auzoko zentrotik (Mutiloabeiti kalea 19) 948 420493 zenbakian inskribatu behar da

## ADINEKOENTZAKO ARRATSALDEAK

**ASTARTERO (jaiegunetan izan ezik)**

**ORDUA** 17:30-19:30

**TOKIA** 1. aretoa

**ANTOLATZAILEA** Plaza on, udal boluntarioen sarea 948 420493 zenbakian inskribatu behar da

## DANTZAK MAIATZAREN 20tik - EKAINAREN 22ra (ASTELEHENAK)

**ORDUA** 10:00 – 11:00

**TOKIA** 2. aretoa

**ANTOLATZAILEA** Iruñeko Udala Izena eman behar da

## LANTEGIA: INDAR-ARIKETAK LANTZEKO ERRUTINA, ETXEAN ENTRENATZE ALDERA Maiatzak 7 (OSTEGUNA)

**ORDUTEGIA** 11:00

**TOKIA** 2. aretoa

**ANTOLATZAILEA** Kirol- eta gizarte-errezeta Ez da beharrezkoa izena ematea

## HITZALDIA: ADIMEN ARTIFIZIALA ETA ADINEKOEN BIZITZAN DUEN ERAGINA Datak geroago zehaztuko dira.

Informazioa Whatsappeko kanalaren bidez jakinaraziko da

## TAILERRA: “OROIMENERAKO LORATEGIA. ESTIMULAZIO KOGNITIBOA IRAKURKETA PARTEKATUAREN, NATURAREN ETA OROITZAPENAREN BIDEZ” Eguna eta ordua: baieztatzeko

**ANTOLATZAILEA:** AAVV de Sta. María la Real Izena eman behar da

## SORTA AKTIBOA 2.0. MAIATZAREN 24tik - EKAINAREN 26ra (OSTIRALAK)

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

**ORDUA** 11:00 – 12:30

**TOKIA** Santa María la Real zentro komunitarioko 4. aretoa

**ANTOLATZAILEA** Solera Izena eman behar da

## ZAINTZAILEENDAKO LANTEGIA TXANTREAN, ikusi 27. orrialdea

\*Jarduera guztiak Sta. María la Real zentro komunitarioan egingo dira, aipatutako salbuespenak izan ezik. Mutiloabeiti kalea 19

## PASEOS SALUDABLES

### Todos los MIÉRCOLES

**HORA** 10:30 a 12:30 h

**ORGANIZA** Asociación Síndrome de Down y AAVV Santa María la Real

**SALIDA** Sede de la Asoc. de Síndrome de Down (Av. Cataluña, 18, bajo)  
Requiere inscripción

## PASEOS MATINALES

### Todos los MARTES

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

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

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

Requiere inscripción previa en el 948 420 493

## TARDES DE ENCUENTRO PARA PERSONAS MAYORES

### Todos los MARTES (excepto festivos)

**HORA** 17:30-19:30

**LUGAR** Sala 1

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

Requiere inscripción en el 948 420493

## BAILES

### 20 ABRIL-22 JUNIO (LUNES)

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

**LUGAR** Sala 2

**ORGANIZA** Ayto de Pamplona  
Requiere inscripción

## TALLER: RUTINA DE EJERCICIOS DE FUERZA PARA ENTRENAR EN CASA

### 7 de MAYO (JUEVES)

**HORA** 11:00

**LUGAR** Sala 2

**ORGANIZA** Receta Deportivo Social  
No falta inscripción

## CHARLA: "INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y SU IMPACTO EN LA VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES"

**Fecha a determinar más adelante.**

Saldrá información en el Canal de Whatsapp

## TALLER: "UN JARDÍN PARA LA MEMORIA. ESTIMULACIÓN COGNITIVA A TRAVÉS DE LA LECTURA COMPARTIDA, LA NATURALEZA Y EL RECUERDO"

**Fecha y hora: a confirmar**

**ORGANIZA** AAVV de Sta. María la Real  
Requiere inscripción

## COMBO ACTIVO 2.0.

### 24 ABRIL-26 JUNIO (viernes)

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

**HORA** 11:00-12:30

**LUGAR** Sala 4 centro comunitario de Sta. María la Real

**ORGANIZA** Solera  
Necesaria inscripción

## TALLER DE PERSONAS CUIDADORAS EN LA STA. MARÍA LA REAL, ver página 27

\* Todas las actividades se harán en el Centro Comunitario de Sta. María la Real, excepto las excepciones señaladas (C/ Mutilva Baja 19)



# Azpilagañako ADINEKOEN SAREA **RED** MAYORES Azpilagaña

IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Azpilagañako sarearen whatsapp komunitatera batu zaituzte!  
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Aspilagaña

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

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

## IBILALDI OSASUNGARRIAK ASTELEHENERO (jaiegunetan izan ezik)

**IRTEERA** 11:00etan Fiteroko San Raimundo parrokiatik (Luis Morondo Urra kalea)

Izena eman behar da

**ANTOLATZAILEA** Plaza on, udal boluntarioen sarea

948 420 493 zenbakian inskribatu behar da

## ANTZERKIA MUGIMENDUAN APIRILAREN 22tik - EKAINAREN 24ra (ASTEAZTENAK)

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

**TOKIA** Aspilagañako zentro komunitarioko 4. aretoa (Altzania erreka k. 18, atzealdea). 5. aretoa.

**ANTOLATZAILEA** Iruñeko Udala  
Izena eman behar da

## “ASTEARTEAN IKUSIKO DUGU ELKAR...”

Memoria lantzeko, kalkulua praktikatzeko, modu sortzailean idazteko eta musikan murgiltzeko gune bat.

**LEKUA** Aspilagañako zentro komunitarioa.

(Alzania ibaiaren kalea 18, atzealdea)  
Beharrezko inskripzioa 606946735 telefonoan

**ANTOLATZAILEA** Aspilagañako Adinekoen Kolektiboa

Besteak beste, hitzaldi hauek izango dira:

- 03/31- Erorikoen prebentzioari buruzko hitzaldia osasun-zentroarekin
- 04/28- Beti Norbaitekin programaren hitzaldia
- 05/26- Loaren higijena, osasun-zentroarekin

## LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA 11:15etik 12:15era, ASTEAZKENETAN

Teknologiarekin laguntzeko banakako saioak Aspilagañako zentro komunitarioaren 3.2 aretoan, Ezinbestekoa da aurrez hitzordua eskatzea: 948 42 04 93 telefonoan edo [redesdemayoresazpilagana@pamplona.eshelbidean](mailto:redesdemayoresazpilagana@pamplona.eshelbidean)

**ANTOLATZAILEA** Plaza On, Iruñeko boluntarioen sarea

## PUNTU-TALDEA- AUTOGESTIONATUA ASTEAZKENERO

**TOKIA** Aspilagañako zentro komunitarioko 4. aretoa

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

**ANTOLATZAILEA** Aspilagañako Adinekoen Kolektiboa  
Izena eman behar da 606946735 telefonoan

## ERRETIRATZEN NAIZENERAKO DUDAN PROIEKTUA APIRILAREN 22tik – MAIATZAREN 13ra (ASTEAZTENAK)

- Aurkezpena eta sarrera. Zer esan nahi du gaur egun erretiro hitzak?
- Nortasuna eta emozioak trantsizioan
- Nire bizi-proiektua diseinatzen
- Etorkizuna eraikitzea. Tresnak eta komunitatea

**ORDUTEGIA** 10:30 – 12:30

**LEKUA** Aspilagañako zentro komunitarioko 4. aretoa (Altzania Errekaren k. 18, atzealdea)  
Izena eman behar da

## LANTEGIA: IKASI ZURE DIABETESAREKIN BIZITZEN Ekainak 10 eta 11 (asteazkena eta osteguna)

**ORDUTEGIA** 08:30 – 10:30

Ikus-entzunezkoen 4. aretoa

**ANTOLATZAILEA** Aspilagañako osasun-etxea

Izen-ematea harreran egin behar da

## FISIOTERAPIA LANTEGIA ZAINZA-LANAK EGITEN DITUZTEN FAMILIENTZAT.

**EGUNA ETA ORDUA** Bi lantegi, ekainean. Ordutegia aukeratu daiteke, goizez edo arratsaldean

Whatsapp bidez jakinaraziko da.

**TOKIA** Aspilagañako osasun-etxea. Argibideak eta izen-emateak: BAI, Adacen Fundazioan, 948 774 639 telefonoan.

## LANTEGIA: NORBAIT ZAINTZA ETA ZEURE BURUA ZAINTZA. Maiatzak 7, 14 eta 21 (asteazkenak)

Hausnarketarako gunea, zaintza-lanak egiten dituztenei zuzenduta.

**ORDUTEGIA:** 10:30etik 12:00etara.

Gunea

Izena eman behar da? BAI, Adacen Fundazioan, 948774639 telefonoan.

## PASEO SALUDABLE

Todos los LUNES (excepto festivos)

**SALIDA** 11:00h desde la Parroquia San Raimundo de Fitero (c/Luis Morondo Urra)

**ORGANIZA** Plaza on, red de voluntariado municipal  
Requiere inscripción en el 948 420 493

## TEATRO EN MOVIMIENTO

22 ABRIL - 24 JUNIO (MIÉRCOLES)

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

**LUGAR** Centro comunitario de Azpilagaña (c/Rio Alzania 18, trasera). Sala 5

**ORGANIZA** Ayto Pamplona  
Requiere inscripción

## “NOS VEMOS EL MARTES...”

Los MARTES de 11:00 a 12:00

Un espacio para ejercitar la memoria, practicar el cálculo, escribir de forma creativa y dejarnos llevar por la música.

**LUGAR** Centro comunitario de Azpilagaña.  
(Calle Rio Alzania n.º 18 trasera)  
Inscripción necesaria en el 606946735

**ORGANIZA** Colectivo de Mayores de Azpilagaña.  
Entre otras actividades, habrá estas charlas:

- 31/03- Charla sobre prevención de caídas con el Centro de salud
- 28/04- Charla del Programa Siempre Acompañados
- 26/05- Higiene del sueño, con el Centro de salud

## AUXILIO TECNOLÓGICO

11:15- 12:15, MIÉRCOLES

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías en el local de la sala 3.2. del Centro comunitario de Azpilagaña  
Imprescindible cita previa: 948 42 04 93 o redesdemayoresazpilagana@pamplona.es

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

## GRUPO DE PUNTO-AUTOGESTIONADO

Todos los MIÉRCOLES

**LUGAR** Sala 4 del Centro comunitario de Azpilagaña

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

**ORGANIZA** Colectivo de Mayores de Azpilagaña  
Requiere inscripción en el teléfono 606946735

## MI PROYECTO PARA LA JUBILACIÓN

22 ABRIL - 13 MAYO (MIÉRCOLES)

- Presentación e introducción. ¿Qué significa jubilarse hoy?
- Identidad y emociones en la transición
- Diseñando mi nuevo proyecto de vida
- Construir el futuro. Herramientas y comunidad

**HORA** 10:30-12:30

**LUGAR** Sala 4, centro comunitario de Azpilagaña (c/Rio Alzania 18, trasera)  
Requiere inscripción

## TALLER: APRENDE A VIVIR CON TU DIABETES

10 y 11 de JUNIO (MIÉRCOLES y JUEVES)

**HORA** 08:30-10:30

**LUGAR** Sala 4 audiovisuales

**ORGANIZA** Centro de Salud de Azpilagaña  
Inscripción en Admisión del Centro de Salud

## TALLER FISIOTERAPIA PARA FAMILIAS CUIDADORAS.

**FECHA Y HORA** Mes de junio, dos talleres. Horario a elegir mañana o tarde  
Se informará por el canal de Whatsapp.

**ESPACIO** Centro de Salud de Azpilagaña.

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN** En Fundación Adacen tel:948 77 46 39.

## TALLER “CUIDAR Y CUIDARSE”.

MIÉRCOLES 7, 14 y 21 de MAYO.

Espacio de reflexión dirigido a aquellas personas que proporcionan los cuidados como figura principal.

**HORARIO** 10.30 a 12.00.

**ESPACIO**

**INSCRIPCIÓN** En Fundación Adacen tel.: 948 77 46 39.



Ermitagañako eta Mendebaldeako  
**ADINEKOEN SAREA**

**RED MAYORES**  
Ermitagaña y Mendebaldea

**IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES**

**010**

**948 420 100**



Ermitagañako eta Mendebaldeko sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez!  
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Ermitagaña y Mendebaldea

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

**APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO**

**DANTZA, OSASUNGARRI**  
APIRILAREN 21etik - EKAINAREN 25era (ASTEARTEAK)

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

**TOKIA** Ermitagañako Zentro Komunitarioa, 1. aretoa (Ermitagaña kalea 30)

**ANTOLATZAILEA** Iruñeko Udala  
Izena eman behar da

**IBILALDI OSASUNGARRIA**  
ASTEARTERO, APIRILAREN 21etik aurrera

**ORDUA** 11:00

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

**ANTOLATZAILEA** Plaza On  
Izena eman 948 420 493 telefonoan

**LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA**  
Astelehenak: 11:00 – 12:00

Teknologiaekin laguntzeko banakako saioak Leire kaleko Convive zentroan Zentroan bertan edo 948 153 501 telefonoan eskatu alde aurreko hitzordua.

**ANTOLATZAILEAK** Plaza on

**SORTA AKTIBOA 2.0.**  
APIRILAREN 23tik - EKAINAREN 25era (OSTEGUNAK)

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

**ORDUA** 11:00 – 12:30

**TOKIA** Bunker Zentro Komunitarioa (Bartolomé de Carranza kalea 5)

**ANTOLATZAILEA** Solera  
Izena eman behar da

**MATINÉE KOGNITIBOA**  
ASTELEHENERO (jaiegunetan izan ezik)

**ANTOLATZAILEA** Convive Ermitagaña

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

**ORDUA** 11:30 – 12:30

Ez da aurrez izenik eman behar

**ARIKETA KOGNITIBIOAK**  
**EGITEKO LANTEGIA**  
ASTELEHENERO (jaiegunetan izan ezik)

**ANTOLATZAILEA** Ermitagañako Convive

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

**ORDUA** 18:00 – 19:00

Ez da aurrez izenik eman behar

**ONGI ZAHARTZEA**  
OSTEGUNERO (jaiegunetan izan ezik)

Ariketa errazen bidez oinarrizko trebetasun motorrak bizkortzeko saioak, bizkortze kognitibo ere era dinamiko eta dibertigarrian sustatzeko.

**ANTOLATZAILEA** Ermitagañako Convive

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

**ORDUA** 11:00 – 12:00

Ez da aurrez izenik eman behar

**EGIN SALTO ETENAREN GAINETIK**

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

**ANTOLATZAILEA** Ermitagañako Convive

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

**ORDUA** zentroko profesionalak zehaztuko du

Eman izena zentroan bertan edo 600 61 84 13 telefonoan

**DANZA SALUDABLE**  
21 ABRIL- 23 JUNIO (MARTES)

---

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

**DÓNDE** Centro comunitario  
Ermitagaña 30, sala 1

**ORGANIZA** Ayto Pamplona.  
Requiere inscripción

**PASEO SALUDABLE**  
Los MARTES a partir del 21 de abril

---

**HORA:**11:00

Salida desde el Centro de Salud de  
Ermitagaña (C/Ermitagaña 20)

**ORGANIZA** Plaza on  
Inscripción en el 948 420 493

**AUXILIO TECNOLÓGICO**  
LUNES de 11:00-12:00

---

Sesiones individuales de ayuda  
con las tecnologías en la biblioteca  
general

Cita previa en la Biblioteca de Navarra  
(Pº Antonio Perez Goyena) o en el  
848 42 77 97

**ORGANIZAN** Plaza on

**COMBO ACTIVO 2.0.**  
23 ABRIL -25 JUNIO (JUEVES)

---

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

**HORA** 11:00-12:30  
Centro comunitario Bunker (C/  
Bartolomé de Carranza 5)

**ORGANIZADO** Solera  
Requiere inscripción

**MATINÉ COGNITIVA**  
Todos los LUNES (excepto festivos)

---

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

**HORA** 11:30 – 12:30  
Sin necesidad de inscripción previa

**TALLER EJERCICIOS COGNITIVOS**  
Todos los LUNES (excepto festivos)

---

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

**HORA** 18:00 – 19:00 h  
Sin necesidad de inscripción previa

**WELLAGING**  
Todos los JUEVES excepto festivos

---

Sesiones diseñadas para estimular  
habilidades motoras básicas a través  
de ejercicios sencillos, fomentando  
también la estimulación cognitiva de  
forma dinámica y divertida.

**ORGANIZA** Convive Ermitagaña  
**DÓNDE** Centro Convive Ermitagaña  
(Travesía Francisco Alesón s/n)  
**HORA** 11:00 – 12:00 h  
Sin necesidad de inscripción previa

**SALTA LA BRECHA**

---

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

**ORGANIZA** Convive Ermitagaña  
**DÓNDE** Centro Convive Ermitagaña  
(Travesía Francisco Alesón s/n)  
**HORA** a concretar con el profesional  
del centro  
Inscripción en el propio centro o en el  
600 61 84 13



# 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)

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

## DANTZA OSASUNGARRIA

APIRILAREN 21etik - MAIATZAREN  
19ra (ASTEARTEAK)

ORDUA 11:30-12:30

ANTOLATZAILEA Iruñeko Udala  
Izena eman behar da

## MANTENTZE-GIMNASTIKA

MAIATZAREN 7tik - EKAINAREN  
4ra (OSTEGUNAK)

ORDUA 11:30 – 12:30

ANTOLATZAILEA Iruñeko Udala  
Izena eman behar da

## MUGIKORRAREN OINARRIZKO ERABILERARI BURUZKO

### LANTEGIA

APIRILAREN 23tik - EKAINAREN  
18ra (OSTEGUNAK)

ORDUTEGIA 10:00 – 11:00

ANTOLATZAILEA Iruñeko Udala  
Izena eman behar da

## ADINEKOENDAKO TOPAKETA- ARRATSALDEAK

ASTEARTERO (jaiegunetan izan  
ezik)

ORDUA 17:30-19:30

ANTOLATZAILEA Plaza On, Iruñeko  
boluntarioen sarea  
Izena eman behar da 948 420493  
telefonoan

## IBILALDI OSASUNGARRIAK

ASTEARTEETAN, APIRILAREN  
21etik aurrera

ORDUTEGI 11:30

IRTEERA zentro komunitariotik  
(Altuza Kontzejuaren k. 12)

ANTOLATZAILEA Plaza On,  
boluntarioen udal-sarea  
Izena eman behar da 948 420 493  
telefonoan

## HANKA NEKATUAK HIRUGARREN

ADINEAN: PREBENTZIOA ETA  
TRATAMENDUA BIZI-KALITATEA  
HOBETZEKO  
MAIATZAK 13 (ASTEAZKENA).

ORDUTEGIA 10:30

ANTOLATZAILEA Auzoko farmaziak  
Ez da beharrezkoa izena ematea

## LANTEGI TEORIKO-PRAKTIKOA:

INDAR-ARIKETAK LANTZEKO  
ERRUTINA, ETXEAN  
ENTRENATZE ALDERA  
MAIATZAK 6 (ASTEAZKENA)

ORDUTEGIA 11:00

ANTOLATZAILEA Kirol- eta gizarte-  
errezeta  
Ez da beharrezkoa izena ematea

## SORTA AKTIBOA 2.0.

30 APIRILAREN - 22 EKAINAREN  
(ASTELEHENAK)

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

ORDUA 11:00 – 12:30

ANTOLATZAILEA Solera  
Izena eman behar da

Zaintzaileendako lantegia  
Mendillorri, ikusi 27. orrialdea

\*Jarduera guztiak Mendillorri 2ko  
Zentro Komunitarioan eginen  
dira (antzinako erretiratuen  
kluba), Altuzako Kontzejuaren  
kaleko 12an, adierazten diren  
salbuespenetan izan ezik.

**DANZA SALUDABLE**  
21 ABRIL - 19 MAYO (MARTES)

---

**HORA** 11:30-12:30  
**ORGANIZA** Ayto Pamplona  
Requiere inscripción

**GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**  
7 MAYO - 4 JUNIO (JUEVES)

---

**HORA** 11:30-12:30  
**ORGANIZA** Ayto Pamplona  
Requiere inscripción

**TALLER DE USO BÁSICO DEL MÓVIL**  
23 ABRIL - 18 JUNIO (JUEVES)

---

**HORA** 10:00- 11:00  
**ORGANIZA** Ayto Pamplona  
Requiere inscripción

**TARDES DE ENCUENTRO PARA PERSONAS MAYORES**  
Todos los MARTES (excepto festivos)

---

**HORA** 17:30-19:30  
**ORGANIZA** Plaza on, red de voluntariado municipal  
Requiere inscripción en el 948 420493

**PASEOS SALUDABLES**  
Los MARTES a partir del 21 de abril

---

**HORA** 11:30  
**SALIDA** desde el Centro Comunitario de C/Alzuza 12  
**ORGANIZA** Plaza on, red de voluntariado municipal  
Requiere inscripción en el 948 420493

**PIERNAS CANSADAS EN LA TERCERA EDAD: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA**  
13 MAYO (MIÉRCOLES)

---

**HORA** 10:30  
**ORGANIZA** Farmacias del Barrio  
No necesaria inscripción

**TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO: RUTINA DE EJERCICIOS DE FUERZA PARA ENTRENAR EN CASA**  
6 MAYO (MIÉRCOLES)

---

**HORA** 11:00  
**ORGANIZA** Receta Deportivo Social  
No falta inscripción

**COMBO ACTIVO 2.0.**  
20 ABRIL - 22 JUNIO (LUNES)

---

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

**HORA** 11:00-12:30  
**ORGANIZA** Solera  
Necesaria inscripción

**TALLER DE PERSONAS CUIDADORAS DE MENDILLORRI,**  
ver página 27

\*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



# Arrotxapeako ADINEKOEN SAREA

# RED MAYORES Rotxapea

IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



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

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

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

## ZIRKUITU AKTIBOA (INDARRA, OREKA ETA ERRESISTENTZIA) APIRILAREN 22tik - EKAINAREN 24ra (ASTEAZKENAK)

**ORDUA** 12:00-13:00

**TOKIA** Joaquín Beunza Zentro  
Komunitarioa (Joaquín Beunza k. 33)

**ANTOLATZAILEA** Iruñeko Udala  
Izena eman behar da

## IBILALDI OSASUNGARRIA 04/27, 05/25, 06/15 (hileko azken ASTELEHENAK)

**ORDUTEGIA** 10:30 – 12:00

**TOKIA** Abiapuntua Maiteminduen  
plaza.

**ANTOLATZAILEA** Plaza On  
Aurrez izena eman behar da  
948 420 493 telefonoan

## SORTA AKTIBOA 2.0. APIRILAREN 20tik - EKAINAREN 22ra (OSTIRALAK)

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

**ORDUA** 11:00 – 12:30

**ANTOLATZAILEA** Solera  
Izena eman behar da

## MATINÉE KOGNITIBOA ASTEARTERO (jaiegunetan izan ezik)

**ANTOLATZAILEA** Convive San Pedro

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

**ORDUA** 12:15 – 13:15

Eman izena aurrez Convive zentroan  
edo 650155051 telefonoan

## ENTRENATU GORPUTZA ETA BURUA OSTEGUNERO (jaiegunetan izan ezik)

**ANTOLATZAILEA** Convive San Pedro

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

**ORDUA** 11:30–12:30

Eman izena aurrez Convive zentroan  
edo 650155051 telefonoan

## “ZURE KASA”. DANTZA LIBREKO SAIOAK Hileko hirugarren ASTEAZKENEAN (jaiegunetan ezik)

**ANTOLATZAILEA** Convive San Pedro

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

**ORDUA** 18:30 – 20:00

Ez da beharrezkoa aurretik izena  
ematea.

## LANTEGIA: DANTZA KOOPERATIBOA (LERROKATZE- DANTZAK)

**ASTEARTERO (jaiegunak izan ezik)**

**ANTOLATZAILEA** San Pedroko  
Convive

**TOKIA** San Pedroko Convive Zentroa  
(Aita Maceda k. 8, behea)

**ORDUA** 11:00 - 12:00

Eman izena aurrez Convive zentroan  
edo 650155051 telefonoan.

## PUNTU- ETA KAKORRATZ- LANTEGIA ASTEAZKENETAN eta OSTEGUNETAN

**ANTOLATZAILEA** San Pedroko  
Convive

**TOKIA** San Pedroko Convive Zentroa  
(Aita Maceda k. 8, behea)

**ORDUA** 11:00 - 13:00

Ez da beharrezkoa izena ematea

## ERAKUSKETA GUNEA

Tere Martínez Ulzurrunen lanak

**ANTOLATZAILEA** San Pedroko  
Convive

**TOKIA** San Pedroko Convive Zentroa  
(Aita Maceda k. 8, behea)

## BELAUNALDIARTEKO JARDUNALDIAK ASTEAZKENERO

Belaunaldiarteko topaketak La  
Compañía Escolapios ikastetxearekin

**ANTOLATZAILEA** Convive San Pedro  
zentroa

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

**ORDUTEGIA** 11:30 – 12:30

Ez da beharrezkoa aurretik izena  
ematea.

## OROIMEN-LANTEGIA OSTIRALERO (jaiegunetan izan ezik)

**ANTOLATZAILEA** Convive San Pedro  
zentroa

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

**ORDUTEGIA** 11:00 – 12:00

Eman izena aurrez Convive zentroan  
edo 650155051 telefonoan.

## “HARIA ETA SORMENA: GAURKO ETA BETIKO ARTEA: PATCHWORK- ETA PAPPAILA- LANTEGIA” 04/13, 04/30, 05/04, 05/28 (hileko lehen ASTELEHENAN eta hileko azken OSTEGUNETAN)

**ORDUTEGIA** 17:30

**TOKIA** Juslarrocha Civivoxaren  
ondoko biribilgunea

Ez da beharrezkoa izena ematea

**CIRCUITO ACTIVO (FUERZA,  
EQUILIBRIO Y RESISTENCIA)**  
**22 ABRIL - 24 JUNIO (MIÉRCOLES)**

---

**HORA** 12:00-13:00

**LUGAR** Centro comunitario Joaquín Beunza (c/ Joaquín Beunza 33)

**ORGANIZA** Ayto Pamplona  
Requiere inscripción

**PASEO SALUDABLE**  
**27/04, 25/05, 15/06 (último LUNES  
de mes)**

---

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

**PUNTO DE SALIDA** Plaza de los enamorados

**ORGANIZA** Plaza on  
Requiere inscripción previa en el 948 420 493

**COMBO ACTIVO 2.0.**  
**20 ABRIL - 22 JUNIO (LUNES)**

---

Actividades de musicoterapia, psicoestimulación, reminiscencia, habilidades sociales....  
Centro comunitario Joaquín Beunza (c/ Joaquín Beunza 33)

**HORA** 11:00-12:30

**ORGANIZA:**Solera  
Necesaria inscripción

**MATINÉ COGNITIVA**  
**Todos los MARTES, excepto festivos**

---

**ORGANIZA** Convive San Pedro

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

**HORA** 12:15— 13:15 h  
Inscripción previa en el centro Convive o en el 650155051

**ENTRENA CUERPO Y MENTE**  
**Todos los JUEVES (excepto festivos)**

---

**ORGANIZA** Convive San Pedro

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

**HORA** 11:30— 12:30h

Inscripción previa en el centro Convive o en el 650155051

**“A TU AIRE”. SESIONES DE BAILE LIBRE**  
**Tercer MIÉRCOLES de cada mes, excepto festivos**

---

**ORGANIZA** Convive San Pedro

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

**HORA** 18:30— 20:00h

No es necesaria inscripción previa

**TALLER DE BAILE COOPERATIVO (BAILE EN LÍNEA)**  
**Todos los MARTES (excepto festivos)**

---

**ORGANIZA** Convive San Pedro

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

**HORA** 11:00— 12:00h

Inscripción previa en el centro Convive o en el 650155051

**TALLER PUNTO Y GANCHILLO**  
**Todos los MIÉRCOLES y JUEVES**

---

**ORGANIZA** Convive San Pedro

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

**HORA** 11:00 - 13:00

No es necesaria inscripción previa

**ESPACIO EXPOSITIVO**

---

Trabajos de Tere Martínez Ulzurrun

**ORGANIZA** Convive San Pedro

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

**JORNADAS INTERGENERACIONALES**  
**Todos los MIÉRCOLES**

---

Encuentros intergeneracionales con el colegio La Compasión Escolapios

**ORGANIZA** Convive San Pedro

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

**HORA** 11:30 - 12:30

No es necesaria inscripción previa

**TALLER DE MEMORIA**  
**Todos los VIERNES, excepto festivos**

---

**ORGANIZA** Convive San Pedro

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

**HORA** 11:00— 12:00h

Inscripción previa en el centro Convive o en el 650155051

**“HILO Y CREATIVIDAD: EL ARTE DE HOY Y DE SIEMPRE: TALLER DE PATCHWORK Y ENCAJE”**  
**13/04, 30/04, 04/05, y 28/05 (primer LUNES de mes y último JUEVES de mes)**

---

**HORA** 17:30

**LUGAR** Rotonda junto al Civivox Jus la Rocha

No necesaria inscripción



# Etxabakoitzeko ADINEKOEN SAREA **RED** MAYORES Etxabakoitz

948 420 100

010



INSCRIPCIÓN PRESENCIALMENTE EN  
EL CENTRO EL 15 DE ABRIL DE 17-20H

IZEN-EMATEA LOKALEAN BERTAN,  
APIRILAREN 15EAN, 17:00ETAN

Etxabakoitzeko adinekoen sarearen Whatsapp Komunitatera batu zaitez  
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Etxabakoitz

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

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

## GIMNASTIKA MENTALA APIRILAREN 20tik - MAIATZAREN 25era (ASTELEHENAK)

**ORDUA** 16:30-18:00

**TOKIA** Etxabakoitzko adinekoen lokala  
**ANTOLATZAILEA** Iruñeko Udala  
Izena eman behar da

## ENTRETENITZEKO JARDUERAK ASTELEHENETAN eta OSTIRALEAN

**ORDUA** 18:30 - 20:00

**TOKIA** Etxabakoitzko adinekoen lokala  
Ez da beharrezkoa izena ematea

## BINGOA ASTEAZKENETAN eta LARUNBATAN

**ORDUA** 17:00 – 20:00

**TOKIA** Etxabakoitzko adinekoen lokala  
**ANTOLATZAILEA** Etxabakoitzko  
adinekoak  
Ez da beharrezkoa izena ematea

## IBILALDI OSASUNGARRIAK 05/08, 06/12 (hileko bigarren OSTIRALETAN)

**ORDUTEGIA** 11:00

**IRTEERA** Etxabakoitzko adinekoen  
lokaletik  
**ANTOLATZAILEA** Plaza On  
Izena eman behar da 948 420 493  
telefonoan

## NORBERAREN ONGIZATEA LANTZEA MAIATZAK 4, 11, 18 eta 25 (ASTELEHENAK)

**ORDUTEGIA** 10:30 – 12:30

**TOKIA** Etxabakoitzko adinekoen lokala

- Hobetzen ahal dut neure buruaren zaintza? Nola zaindu neure burua?
  - Nola egin aurre pentsamendu mugatzaileei?
  - Nola bihurtu nire harreman sozialak osasungarri eta positibo?
  - Nire eskarmentutik, zer ekarpen egiten ahal diot gizarteari? Nola egiten ahal dut?
- Izena eman behar da

## SORTA AKTIBOA APIRILAREN 23tik - EKAINAREN 25era (OSTEGUNAK)

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

**ORDUA** 11:00 - 12:30

**ANTOLATZAILEA** Solera  
Izena eman behar da

## IRAKURKETA-KLUBA

Irakurketa-klub bat osatu nahi dugu.  
Interesa baduzu, idatzi 610 12 48 98  
zenbakira

- \* Nagusien helbidea: Avda. Aróstegui S/N. Etxabakoitzeko liburutegiaren ondoan)  
Izen-ematea: Lokalean bertan, apirilaren 15ean, 17:00etan, eta telefonoz, 010-948 420 100 telefonoan.

## **GIMNASIA MENTAL** 20 ABRIL - 25 MAYO (lunes)

---

**HORA** 16:30-18:00 horas

**LUGAR** Local de mayores de Etxabakoitz

**ORGANIZA** Ayto. Pamplona  
Requiere inscripción

## **ACTIVIDADES DE ENTRETENIMIENTO** Los lunes y viernes

---

**HORA** 18:30-20:00

**LUGAR** Local de mayores de Etxabakoitz

No es necesaria inscripción

## **BINGO** Miércoles y sábado

---

**HORA** 17:00-20:00

**DÓNDE** Local de mayores de Etxabakoitz

**ORGANIZA** Mayores de Etxabakoitz  
No necesaria inscripción

\*Dirección local mayores: Avda. Aróstegui S/N. Junto a la biblioteca de Etxabakoitz)  
Inscripción: Presencialmente en el centro el 15 de abril de 17-20h, y por teléfono en el 010-948 420 100

## **PASEOS SALUDABLES** 8/05, 12/06 (Segundo viernes de mes)

---

**HORA** 11:00

**SALIDA** desde el local de mayores de Etxabakoitz

**ORGANIZA** Plaza on  
Requiere inscripción en el 948 420 493

## **TRABAJAR EL BIENESTAR PERSONAL** 4, 11, 18, y 25 de mayo (lunes)

---

**HORARIO** 10:30-12:30

**LUGAR** Local de mayores de Etxabakoitz

- ¿Puedo mejorar el cuidado que hago hacia mí? ¿Cómo puedo autocuidarme?
  - ¿Cómo hago frente a los pensamientos limitantes?
  - ¿Cómo puedo hacer que mis relaciones sociales sean saludables y positivas?
  - Desde mi experiencia, ¿Qué puedo aportar a la sociedad?
- Necesaria inscripción

## **COMBO ACTIVO 2.0.** 23 ABRIL - 25 JUNIO (jueves)

---

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

**HORA** 11:00-12:30

**ORGANIZA** Solera  
Necesaria inscripción

## **CLUB DE LECTURA**

---

Queremos formar un club de lectura. Si estás interesado/a escribe al 610 12 48 98



**JARDUERA BUZTINTXURIN:  
MUGIKORRAREN OINARRIZKO  
ERABILERA**

04/21 - 06/23 (ASTEARTEAK)

**ORDUTEGIA** 10:00 – 11:00

**TOKIA** Buztintxuriko zentro komunitarioa (Buztinkoba, Santa Luzia pasealekua 60-62), 2. aretoa.

**ANTOLATZAILEA** Iruñeko Udala  
Izena eman behar da 010-948 420 100 telefonoaren bidez

**DANTZAK**

04/27 - 06/8 (ASTELEHENAK)

**ORDUA** 11:30 – 12:30

**TOKIA** Buztintxuriko zentro komunitarioa (Buztinkoba, Santa Luzia pasealekua 60-62), 3. aretoa.

**ANTOLATZAILEA** Iruñeko Udala  
Izena eman behar da 010-948 420 100 telefonoaren bidez

**JARDUERA SANDUZELAIN:  
ERRETIRATZEN NAIZENERAKO  
DUDAN PROIEKTUA**

05/08 - 05/29 (OSTIRALAK)

• Aurkezpena eta sarrera. Zer esan nahi du gaur egun erretiro hitzak?

• Nortasuna eta emozioak trantsizioan

• Nire bizi-proiektua diseinatzen  
• Etorkizuna eraikitzea. Tresnak eta komunitatea

**ORDUTEGIA** 10:30 – 12:30

**LUGAR** Karrikagune Zentro Komunitarioa (Labayen Doktoarearen k. 17), 3. aretoa  
Izena eman behar da

010-948 420 100 telefonoaren bidez

**KULTURA GAUZATZEN  
PROGRAMA: BISITA GIDATUA  
KONTUEN GANBERARA**

APIRILAK 22, ASTEAZKENA (11:00 H)

**TOPAGUNEA** 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 hartuko dira eskaerak.

**KULTURA GAUZATZEN  
PROGRAMA: BISITA GIDATUA  
NAFARROAKO ARTXIBO  
GARAUKIDERA**

MAIATZAK 13, ASTEAZKENA (11:00 H)

**TOPAGUNEA:** 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

**ACTIVIDAD EN BUZTINTXURI:  
USO BÁSICO DEL MÓVIL**

21/04-23/06 (MARTES)

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

**LUGAR** Centro Comunitario de Buztintxuri (Buztincueva, Paseo de Sta. Lucía 60-62), sala 2

**ORGANIZA** Ayto de Pamplona y Argia  
Requiere inscripción a través del 010 - 948 420 100

**BAILES**

27/04-8/06 (LUNES)

**HORA** 11:30-12:30

**LUGAR** Centro Comunitario de Buztintxuri (Buztincueva, Paseo de Sta. Lucía 60-62), sala

**ORGANIZA** Ayto de Pamplona y Argia  
Requiere inscripción a través del 010 - 948 420 100

**ACTIVIDAD EN SAN JORGE:  
MI PROYECTO PARA LA  
JUBILACIÓN**

08/05 - 29/05 (VIERNES)

• Presentación e introducción. ¿Qué significa jubilarse hoy?

• Identidad y emociones en la transición

• Diseñando mi nuevo proyecto de vida

• Construir el futuro. Herramientas y comunidad

**HORA** 10:30-12:30

Centro Comunitario de Karrikagune, sala 3 (c/Doctor Labayen 17)

Requiere inscripción a través del 010-948 420 100

**PROGRAMA “CULTUREANDO”  
VISITA GUIADA CAMARA DE  
COMPTOS**

MIÉRCOLES 22 DE ABRIL

**HORA** 11:00

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

Apuntarse en los centros de mayores CONVIVE San Pedro, Leyre, Ermitagaña y local

de mayores Estafeta, de manera presencial. Se recogerán solicitudes hasta completar aforo.

**PROGRAMA “CULTUREANDO”  
VISITA GUIADA AL ARCHIVO  
CONTEMPORÁNEO DE NAVARRA**

MIÉRCOLES, 13 DE MAYO

**HORA** 11:00

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

Apuntarse en los centros de mayores CONVIVE San Pedro, Leyre, Ermitagaña y local

de mayores Estafeta, de manera presencial. Se recogerán solicitudes hasta completar aforo.

# Zaintzen dutenak zainduz Cuidando a quienes cuidan

Senideen zaintzaile ez profesionalei laguntzeko lantegia  
Taller de apoyo a personas cuidadoras de familiares, no profesionales

**1. SAIOA.** Norbera zaintzea besteak zaintzeko

**2. SAIOA.** Tratu ona eta laguntza emozionala

**3. SAIOA.** Zaintza eroso

**4. SAIOA.** Baliabide komunitarioak

**5. SAIOA.** Zaintzen laguntzeko baliabide digitalak

Gurutze Gorriko boluntarioek zaindu beharreko pertsonari laguntzea, behar izanez gero. Izena ematean adierazi.

## MENDILLORRI

APIRILAK 23, 30 / MAIATZAK 7, 14, 21

**ORDUA** 10:00—12:00 h.

**TOKIA** Mendillorriko Civioxeko 5. aretoa (Sarriguren Kontzejuaren k. 3)

## SANTA MARÍA LA REAL

APIRILAK 22, 29 / MAIATZAK 6, 13, 20

**ORDUA** 10:00—12:00 h.

**TOKIA** Santa María la Realeko zentro komunitarioko (Mutiloabeiti k. 19) 4. aretoa

**SESIÓN 1.** Autocuidado para cuidar

**SESIÓN 2.** Buen trato y acompañamiento emocional

**SESIÓN 3.** Cuidado confortable

**SESIÓN 4.** Recursos comunitarios

**SESIÓN 5.** Recursos digitales de apoyo al cuidado

Acompañamiento de la persona a cuidar por parte del voluntariado de Cruz Roja en caso de ser necesario. Indicarlo en el momento de la inscripción.

## MENDILLORRI

ABRIL 23, 30 / MAYO 7, 14, 21

**HORA** 10:00—12:00 h.

**LUGAR** Sala 5 de Civiox Mendillorri (C/Concejo de Sarriguren 3)

## STA. MARÍA LA REAL

ABRIL 22, 29 / MAYO 6, 13, 20

**HORA** 10:00—12:00 h.

**LUGAR** Sala 4 del Centro de Sta. María la Real (C/Mutilva Baja 19)



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.

**plaza**  
n iruñeko  
boluntarioen  
udal sarea red municipal  
de voluntariado  
de pamplona

Ayuntamiento de  
Pamplona | Iruñeko  
Udala

 **DYA**



[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