

Mendillorriko **RED** ADINEKOEN **SAREA** MAYORES Mendillorri

IZEN-EMATEAK **010**
INSCRIPCIONES

948 420 100



Batu zaituz Mendillorriko Sarearen Whatsappeko komunitatera.
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Mendillorri

+ **INFO** 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

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 948 420 493

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



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