

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

UZTAILETIK—IRAILERA **2026** JULIO—SEPTIEMBRE



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?

INFORMAZIO
GEHIAGO



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.

Jardueretan izena eman ahal izateko bete beharreko baldintzak: 65 URTETIK gorakoendako jarduerak. Lekurik izanez gero 65 urtetik beherakoak ere onartuko dira.

¿Qué son las REDES DE MAYORES?

MÁS INFO



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.

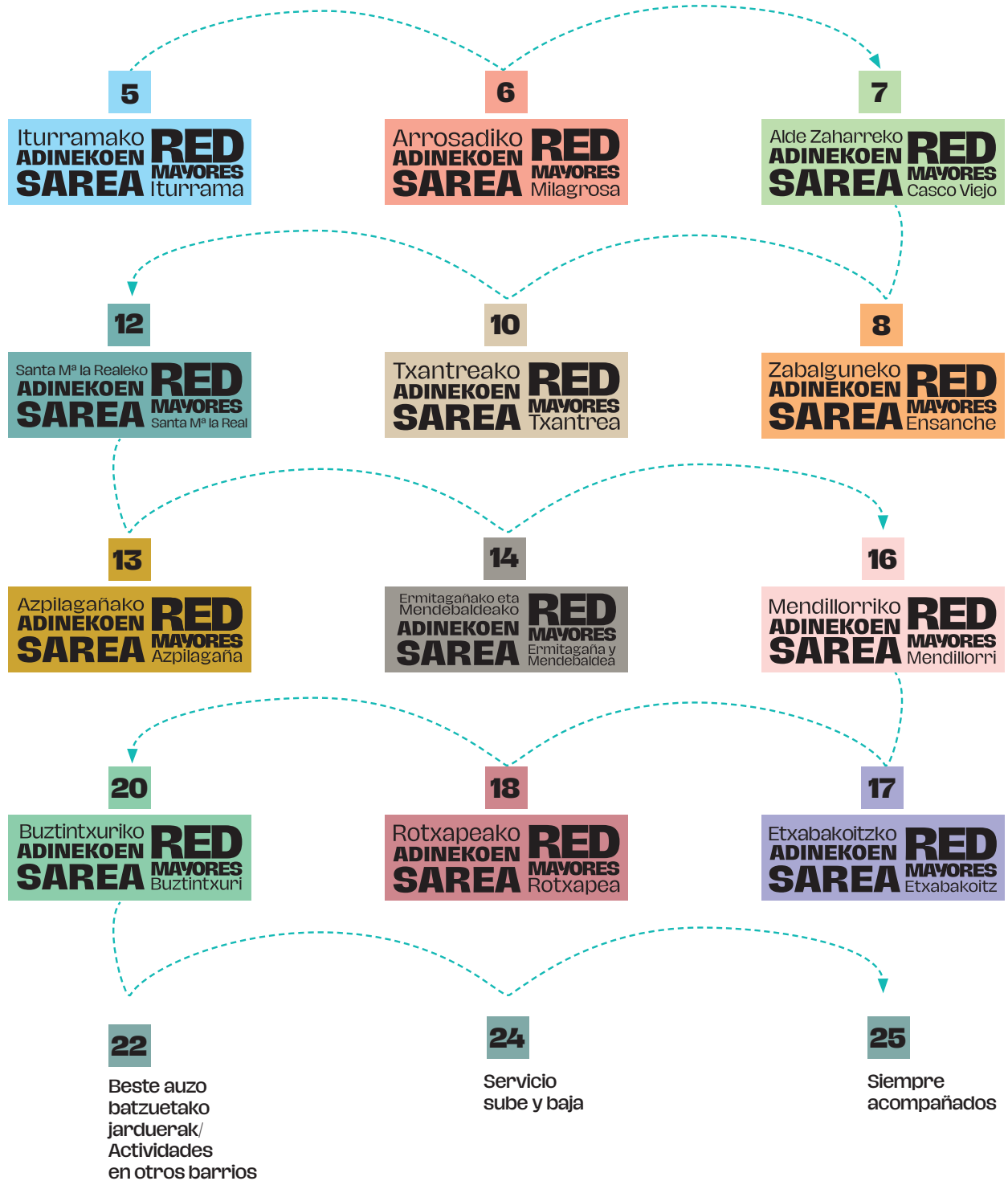
Es un proyecto para el cuidado de las personas mayores de nuestros barrios. Porque, entre todas y todos, podemos hacer unos barrios amables que estén atentos a sus necesidades y cuidados.

Requisitos de inscripción a las actividades: Las actividades están dirigidas a personas MAYORES DE 65 AÑOS. De haber plazas, se aceptará que acudan personas menores de dicha edad.



Aurkibide—Índice

UZTAILETIK—IRAILERA **2026** JULIO—SEPTIEMBRE



Zalantzarik izanez gero, jarri harremanetan adinekoen sareekin

Para dudas y ponerse en contacto con las Redes de mayores:

Iturramako adinekoen sarea
Red de mayores de Iturrama:
redesdemayoresiturrama@pamplona.es

Azpilagañako adinekoen sarea
Red de mayores de Azpilagaña
redesdemayoresazpilagana@pamplona.es

Arrosadiko adinekoen sarea
Red de mayores de Milagrosa:
redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es

Zabalguneko adinekoen sarea
Red de mayores del Ensanche
redesdemayoresensanche@pamplona.es

Alde Zaharreko adinekoen sarea
Red de mayores del Casco Viejo
redesdemayorescascoviejo@pamplona.es

Arrotxapeko adinekoen sarea
Red de mayores de la Rochapea
redesdemayoresrochapea@pamplona.es

Txantreako adinekoen sarea
Red de mayores de la Txantrea
redesdemayorestxantrea@pamplona.es

Ermitagaña eta Mendebaldeko adinekoen sarea
Red de mayores de Ermitagaña y Mendebaldea
redesdemayoresermitaganaymendebaldea@pamplona.es

Etxabakoizko adinekoen sarea
Red de mayores de Etxabakoitz
redesdemayoresetxabakoitz@pamplona.es

Sta. María la Realeko adinekoen sarea
Red de mayores de Sta. María la Real
redesdemayoresantamarialareal@pamplona.es

Mendillorriko adinekoen sarea
Red de mayores de Mendillorri
redesdemayoresmendillorri@pamplona.es

Buztintxuriko adinekoen sarea
Red de mayores de Buztintxuri:
redesdemayoresbuztintxuri@pamplona.es

MARTXAN EN MARCHA

Irailean “Martxan” programari buruzko informazioa argitaratuko da, aurtien 10 auzotara hedatuko baita. Informazio gehiago 010 zenbakian eta HYPERLINK “mailto:mayores@pamplona.es”

En **septiembre** se sacará la información del programa En Marcha, que este año se ampliará a 10 barrios. Información en el 010- HYPERLINK “mailto:mayores@pamplona.es”

mayores@pamplona.es

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

UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE

TOPAKETA SOZIALAK

Uztailaren 21etik aurrera
ASTEARTERO

Adinekoendako topagunea da, eta taldean jolasteko, elkarrekin hitz egiteko eta entretenitzeko jarduerak, jarduera sensorialak eta burua aktibatzeak eta abar eskaintzen ditu

ORDUA 10:30—12:00 h.

ORGANIZA Gizarte Foroa eta “Beti Norbaitekin” programa

UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

UZTAILAK 31- IRAILAK 4
[OSTIRALAK]

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

ORDUA 10:30—12:00 h

TOKIA San Joan Bosco zentroko gizarte-aretoa

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da

ENCUENTROS SOCIALES

Todos los MARTES
a partir del 21 de julio

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 10:30—12:00 h.

ORGANIZA Foro Social y Programa Siempre Acompañados

VERANEO CON SOLERA

31 JULIO—4 SEPTIEMBRE
[VIERNES]

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

HORA 10:30—12:00 h

LUGAR Salón social San Juan Bosco

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN Necesaria

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

*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 zaitez Arrosadiko Sarearen Whatsappeko komunitatera.
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de la Milagrosa.

+ INFO redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es

UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE

IBILALDI OSASUNGARRIAK

ASTELEHENERO

uztailaren 15tik aurrera

ORDUTEGIA 10.30—12.00 h.

IRTEERA Felisa Munarriz plazatik

ANTOLATZAILEA Plaza On, Iruñeko
boluntarioen sarea

ALDEZ AURREKO IZEN-EMATEA

948 420 493 telefonora deituz

UDALDIA SOLERAREN

ESKUTIK

UZTAILAK 27- ABUZTUAK 31

[ASTELEHENAK]

ORDUTEGIA 10.30—12.00 h.

TOKIA Ilargienea Zentro Komunitarioa
(Blas de Laserna kalea 61), 2. aretoa

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da

PASEO SALUDABLE

Todos los MIÉRCOLES

a partir del 15 Julio

HORARIO 10.30—12.00 h.

SALIDA Desde la Plaza de Felisa
Munarriz

ORGANIZA Plaza On, red de
voluntariado municipal

INSCRIPCIÓN PREVIA llamando al
948 420 493

VERANEO CON SOLERA

27 JULIO—31 AGOSTO [LUNES]

HORARIO 10.30—12.00 h.

LUGAR Centro Comunitario Ilargienea
(C/Blas de Laserna 61), sala 2

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN Necesaria

* Gainerako jarduerak **Convive Leyre**
zentroan eginen dira (Leire kalea 17-
19, beheka). Uztailaren 1etik 26ra itxita
egonen da

* El resto de las actividades se harán en
el centro **Convive Leyre** (Calle Leyre,
17-19 Bajo). Éste cerrará del 1 al 26
de julio.



Alde Zaharreko ADINEKOEN **RED** SAREA MAYORES Casco Viejo

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Aldezaharreko sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez.
Únete a la comunidad de whatsapp de la Red del Casco Viejo.

+ INFO redesdemayorescascoviejo@pamplona.es

UZTAILETIK—IRAILERA **2026 JULIO—SEPTIEMBRE**

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA TEMATIKOAK

ASTELEHENERO

uztailaren 20tik aurrera

Adinekoendako topagunea da, eta taldean jolasteko, elkarrekin hitz egiteko eta entretenitzeko jarduerak, jarduera sentsorialak eta burua aktibatzeak eta abar eskaintzen ditu

ORDUA 09:30—11:00 h.

TOKIA Kondestable Civivoxa

ANTOLATZAILEA Plaza On, Iruñeko boluntarioen sarea

IZENA EMAN behar da 948 420 493 telefonora deituz

UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

UZTAILAK 28- IRAILAK 1

[ASTEARTEAK]

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

ORDUA 10:30—12:00 h

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da

GIMNASTIKA YOUTUBE BIDEZ

ASTELEHENETIK OSTIRALERA

ORDUA 10:30-11:30 h

Ez da izena eman behar

*Jarduera guztiak **Estafeta kaleko 47.ean dagoen adinekoen zentro komunitarioan** egingen dira Oporrak direla eta, uztailaren 1etik 22ra zentroa itxita egonen da

Izen-emateak: Estafeta kaleko 47.ean dagoen zentroan. Astelehenetik ostiralera: 10:30 — 13:30 eta 17:00 — 20:00, edo 010- 948 420 100 zenbakira deituz

BIZKORTU ADIMENA

ASTELEHENETIK OSTIRALERA

ORDUA 11:30 — 12:30 h

Ez da izena eman behar

JAUZI ETEN DIGITALAREN GAINETIK

ASTELEHENETIK OSTIRALERA

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

ORDUA 12:30 h

TOKIA Estafeta kalean dagoen

Adinekoen lokala

Ez da izena eman behar

PASEOS SALUDABLES Y TEMÁTICOS

Todos los LUNES

a partir del 20 de julio

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 09:30—11:00 h.

LUGAR Civivox Condestable

ORGANIZA Plaza on, red de

voluntariado municipal

INSCRIPCIÓN Necesaria llamando al 948 420 493

VERANEO CON SOLERA

28 JULIO—1 SEPTIEMBRE

[MARTES]

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

HORA 10:30—12:00 h

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN Necesaria

GIMNASIA YOUTUBE

DE LUNES A VIERNES

HORA 10:30-11:30 h

No es necesaria inscripción

ACTIVA TU MENTE

DE LUNES A VIERNES

HORA 11:30 — 12:30 h

No es necesaria inscripción

SALTA LA BRECHA

DE LUNES A VIERNES

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

HORA 12:30 h

ORGANIZA Local de Mayores Estafeta

No es necesaria inscripción

*Todas las actividades se harán en el **Centro Comunitario Mayores de Estafeta 47**. El centro permanecerá cerrado del 1 al 22 de julio por vacaciones

Inscripciones: En el propio centro de Estafeta 47. De lunes a viernes, de 10:30-13:30, y de 17:00-20:00 o en el 010- 948 420 100

Zabalgune ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Ensanche

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Zabalgune sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez.
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red del Ensanche.

+ INFO redesdemayoresensanche@pamplona.es

UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE

UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

UZTAILAK 30- IRAILAK 3
[OSTEGUNAK]

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

ORDUA 10:30-12:00 h.

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da

OSTIRALETARAKO PLANAK

UZTAILAK 31: IBILALDIA
GELDIUNEA EGINEZ

Hiri-ibilbide erraza eta aholku
osasungarriak Natalia Góngora
farmazialariaren eskutik

TOPAKETA Convive Leyre Zentroan

ORDUA 10:30-12:00 h

**ABUZTUAK 7: ONCE
ELKARTEAREN ATE IREKIEN
EKITALDIA**

"Ikusmenik gabe ikustea" esperientzia
birtualal

TOPAKETA Aralar kalea 3

ORDUA 10:00-11:00 h

ABUZTUAK 7,: 'LA BODA DE ROSA'

TOPAKETA Convive Leyre zentroa

ORDUA 17:00 h

ABUZTUAK 14: GOIZ AKTIBOA

Maila guztietarako ariketa leuna aire
zabalean

TOPAKETA Gurutzeko plaza

ORDUA 10:30-11:30 h

ABUZTUAK 21: KAFE A ETA ERRITMOA

Musika, dantza eta konpainia onean
egoteko gune bat

TOPAKETA Media Luna parkeko
taberna

ORDUA 10:30-12:00 h

* **INSCRIPCIÓN** Jarduera guztietarako
beharrezkoa

LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA

Abuztuaren 3tik aurrera
ASTELEHENERO guztietan

Teknologiekin laguntzeko banakako
saioak

ORDUA 11:00 a 12:00 h.

TOKIA Leire Kaleko Convive zentroan

ANTOLATZAILEA Plaza On, Iruñeko
boluntarioen sarea

IZENA EMAN behar da. Zentroan
bertan edo 948 153 501 telefonoan
eskatu alde z aurreko hitzordua

BINGOA

ASTEARTERO eta OSTIRALERO

ORDUA 18:00 - 20:00 h.

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

ANTOLATZAILEA Convive Leyre
Ez da beharrezkoa izena ematea

ESKULANAK ASTELEHENERO

ORDUA 17:30 - 19:00 h.

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

ANTOLATZAILEA Convive Leyre
Ez da beharrezkoa izena ematea

MANTENTZE-GIMNASTIKA ASTEARTERO

[JAIEGUNETAN IZAN EZIK]

HORA 11:00 - 12:00 h.

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

ANTOLATZAILEA Convive Leyre

IZENA EMAN behar da. Convive
zentroan edo 649909516
telefonoan. Convive zentroa itxita
egonen da uztailaren 1etik 26ra

* **Convive zentroa** itxita egonen da
uztailaren 1etik 26ra.



VERANEO CON SOLERA

30 JULIO—3 SEPTIEMBRE

[JUEVES]

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

HORA 10:30-12:00 h.

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN Necesaria

CADA VIERNES UN PLAN

31 JULIO: PASEO CON PAUSA

Ruta urbana sencilla y consejos saludables con Farmacia Natalia Góngora

PUNTO DE ENCUENTRO Centro Convive Leyre

HORA 10:30—12:00 h

7 AGOSTO: PUERTAS ABIERTAS ONCE

“Ver sin visión”, experiencia virtual

PUNTO DE ENCUENTRO c/Aralar 3

HORA 10:00-11:00 h

7 AGOSTO: LA BODA DE ROSA

PUNTO DE ENCUENTRO Centro convive Leyre

HORA 17:00 h

14 AGOSTO: MAÑANA ACTIVA

Ejercicio suave para todos los niveles al aire libre

PUNTO DE ENCUENTRO Plaza de la Cruz

HORA 10:30-11:30 h

21 AGOSTO: CAFÉ CON RITMO

Música, baile y un espacio para compartir en buena compañía

PUNTO DE ENCUENTRO Bar de la Media Luna

HORA 10:30-12:00 h

***INSCRIPCIÓN** Necesaria en todas las actividades

AUXILIO TECNOLÓGICO

Todos los LUNES

a partir del 3 de agosto

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías

HORA 11:00 a 12:00 h.

LUGAR Convive de la Calle Leyre

ORGANIZA Plaza on, red de

voluntariado municipal

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

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

MANUALIDADES

Todos los LUNES

HORA 17:30 - 19:00 h.

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

ORGANIZA Convive Leyre

No es necesaria inscripción

GIMNASIA MANTENIMIENTO

Todos los MARTES

[EXCEPTO FESTIVOS]

HORA 11:00 – 12:00 h.

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

ORGANIZA Convive Leyre

INSCRIPCIÓN Necesaria. En el centro Convive o en el 649909516. El Centro Convive cerrará del 1 al 26 de julio

***El centro convive** cerrará del 1 al 26 de julio



Txantreako ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Txantrea

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Txantreako sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Txantrea.

+ INFO redesdemayorestxantrea@pamplona.es

UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE

IBILALDI OSASUNGARRIAK OSTEGUNERO uztailaren 16tik aurrera

Maila baxua. Irailean paseo tematiko bat egingo da Txantreako baratze komunitariora. Interesatupei eguna eta ordua jakinaraziko zaie laster

ORDUA 9:30-11:00 h.

IRTEERA Centro Comunitario Salesianas

ANTOLATZAILEA Plaza on, udal boluntarioen sarea

IZENA EMAN behar da. Hiru hilean behin inskribatu behar da 948 420 493 telefonoan

LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA Uztailaren 16tik aurrera OSTEGUNERO

Teknologiaekin laguntzeko banakako saioak

ORDUA 10:00 a 12:00 h.

TOKIA Txantreako Liburutegia

ANTOLATZAILEA Txantreako Liburutegia eta Plaza On, Iruñeko boluntarioen sarea

IZENA EMAN behar da. 948 149 882 edo biblitxa@navarra.es

LANTEGIA: LERROKATZE- DANTZA KOOPERATIBOA UZTAILAK 21- ABUZTUAK 25 [ASTEARTEAK]

ORDUA 10:30-11:30 h.

TOKIA Haizearen plaza

ANTOLATZAILEA Convive Santesteban zentroa eta Beti Norbaitekin programa

Ez da beharrezkoa izena ematea

TOPAGUNEAK: DANTZAK HARREMANETAN JARTZEN GAITU

IRAILAK 2, 9, 16 eta 23
[ASTEAZKENAK]

ORDUA 10:30-11:30 h.

TOKIA Salestarrak Zentro

Komunitarioko patioa, zuhaitzia

ORGANIZA Beti Norbaitekin programa

IZENA EMAN behar da.

UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

UZTAILAK 30- IRAILAK 3
[OSTEGUNAK]

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

ORDUA 10:30-12:00 h.

TOKIA Salestarrak Zentro

Komunitarioa (Iruñerria kalea 24) — 5. aretoa

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da.

*Convive Santesteban Zentroa
uztailaren 1etik 15era itxiko dute

PASEOS SALUDABLES

Todos los JUEVES
a partir del 16 de julio

Nivel bajo. En septiembre habrá un paseo temático al huerto comunitario de la Txantrea. Se informará del día y hora próximamente a las personas interesadas

HORA 9:30-11:00 h.

SALIDA Centro Comunitario Salesianas

ORGANIZA Plaza on, red de voluntariado municipal

INSCRIPCIÓN Necesaria. Requiere inscripción trimestral previa en el 948 420 493

AUXILIO TECNOLÓGICO

Todos los JUEVES
a partir del 16 de julio

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías

HORA 10:00 a 12:00 h.

LUGAR Biblioteca de la Txantrea

ORGANIZA Biblioteca de la Txantrea y Plaza ON, red de voluntariado municipal

INSCRIPCIÓN Necesaria. 948 149 882 o biblitxa@navarra.es.

TALLER COOPERATIVO DE BAILE EN LÍNEA

21 JULIO—25 AGOSTO [MARTES]

HORA 10:30-11:30 h.

LUGAR Plaza del Viento

ORGANIZA Centro convive Santesteban y Siempre Acompañados

No es necesaria inscripción

ESPACIOS DE ENCUENTRO, NOS ENCONTRAMOS BAILANDO

2, 9, 16 y 23 de SEPTIEMBRE
[MIÉRCOLES]

HORA 10:30-11:30 h.

LUGAR Patio del Centro Comunitario
de las Salesianas, zona árboles

ORGANIZA Programa Siempre
Acompañados

INSCRIPCIÓN Necesaria.

VERANEO CON SOLERA

30 JULIO—3 SEPTIEMBRE
[JUEVES]

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

HORA 10:30-12:00 h.

LUGAR Centro Comunitario Salesianas
(C/Cuenca de Pamplona 24)- Sala 5

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN Necesaria.

*El Centro Convive Santesteban
cerrará del 1 al 15 de julio



Santa M^a la Realeko **ADINEKOEN SAREA** **RED MAYORES** Santa M^a la Real

**IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES**

010

948 420 100



Sta. María la Realako sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez.
Únete a la comunidad de Whatsapp de Sta. María la Real.

+ INFO redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es

UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE

IBILALDI OSASUNGARRIAK

ASTEARTERO

uztailaren 21etik aurrera

ORDUA 9:30-11:00 h.

IRTEERA Santa María la Realeko zentro komunitariotik (Mutiloabeiti k. 19)

ANTOLATZAILEA Plaza On, boluntarioen udal-sarea

IZENA EMAN behar da. 948 420 493 telefonoan

UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

UZTAILAK 31- IRAILAK 4

[OSTIRALAK]

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

ORDUA 10:30-12:00 h.

TOKIA Santa María la Realeko zentro komunitarioa, 2. aretoa

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da.

PASEOS MATINALES

Todos los **MARTES**

a partir del 21 de julio

HORA 9:30-11:00 h.

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

ORGANIZA Plaza on, red de voluntariado municipal

INSCRIPCIÓN Necesaria en el 948 420 493

VERANEO CON SOLERA

31 JULIO—4 SEPTIEMBRE

[VIERNES]

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

HORA 10:30-12:00 h.

LUGAR Centro Comunitario de Sta. María la Real, sala 2

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN Necesaria

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

* Todas las actividades se harán en el Centro Comunitario de Sta. María la Real, excepto las excepciones señaladas.



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 Azpilagaña.

+ INFO redesdemayoresazpilagana@pamplona.es

UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE

IBILALDI OSASUNGARRIAK

ASTELEHENERO guztietan
uztailaren 20tik aurrera

ORDUA 10:00-11:00 h.

IRTEERA Fiteroko San Raimundo
parrokiatik (Luis Morondo Urra kalea)

ANTOLATZAILEA Plaza On,
boluntarioen udal-sarea

IZENA EMAN behar da. 948 420 493
telefonoan

UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

UZTAILAK 30—IRAILAK 3
[OSTEGUNAK]

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

ORDUA 10:30-12:00 h.

TOKIA Azpilagañako Zentro
Komunitarioa, 4. aretoa

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da

ONGIZATE FISIKO A ZURE NEURRIRA

UZTAILAK 22—ABUZTUAK 26
[ASTEAZKENAK]

ORDUA 10:00-11:00 h.

TOKIA Azpilagañako zentro
komunitarioko 5. aretoa (Altzania
Errekaren k. 18, atzealdea)

ANTOLATZAILEA Beti norbaitekin
programa

IZENA EMAN behar da

PASEOS MATINALES

Todos los LUNES
a partir del 20 de julio

HORA 10:00-11:00 h.

SALIDA Desde la Parroquia San
Raimundo de Fitero (c/Luis Morondo
Urra)

ORGANIZA Plaza on, red de
voluntariado municipal

INSCRIPCIÓN Necesaria en el 948 420
493

VERANEO CON SOLERA

30 JULIO—3 SEPTIEMBRE
[JUEVES]

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

HORA 10:30-12:00 h.

LUGAR Centro Comunitario de
Azpilagaña, sala 4

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN Necesaria

BIENESTAR FÍSICO A TU MEDIDA

22 JULIO—26 AGOSTO
[MIÉRCOLES]

HORA 10:00-11:00 h.

LUGAR Sala 5 del Centro Comunitario
de Azpilagaña (C/Rio Alzania 18,
trasera)

ORGANIZA Siempre Acompañados

INSCRIPCIÓN Necesaria

Ermitagañako eta Mendebaldeako ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES

Ermitagaña y Mendebaldea

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



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

+ INFO redesdemayoresermitaganaymendebaldea@pamplona.es

UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE

IBILALDI OSASUNGARRIA ASTEARTEETAN

uztailaren 21tik aurrera (21/07,
28/07, 11/08, 25/08, 15/09, 29/09)

ORDUA 10:30-11:30 h.

IRTEERA Ermitagañako Osasun Zentroa (Ermitagañako k. 20)

ANTOLATZAILEA Plaza On, boluntarioen udal-sarea

IZENA EMAN behar da. 948 420 493 telefonoan

UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

UZTAILA 30—IRAILA 3
[OSTEGUNAK]

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

ORDUA 10:30-12:00 h.

TOKIA Ermitagaña 30-32 Komunitate Zentroa, 2. aretoa

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da

MATINÉE KOGNITIBOA ASTEAZKENERO

[JAIEGUNETAN IZAN EZIK]

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

ORDUA 11:30-12:30 h.

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

ANTOLATZAILEA Convive Ermitagaña Ez da aurrez izenik eman behar

ARIKETA KOGNITIBIOAK EGITEKO LANTEGIA

ASTELEHENERO
[JAIEGUNETAN IZAN EZIK]

ORDUA 18:00 — 19:00 h.

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

ANTOLATZAILEA Convive Ermitagaña Ez da aurrez izenik eman behar

MANTENTZE-GIMNASTIKA

OSTEGUNETAN [11:00-12:00]

OSTIRALETAN [10:45-12:00]

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

ANTOLATZAILEA Convive Ermitagaña Ez da aurrez izenik eman behar

EGIN SALTO ETENAREN GAINETIK

Jarraitutasun-jarduera

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

ORDUA zentroko profesionalak zehaztuko du

TOKIA Centro Convive Ermitagaña (Travesía Francisco Alesón s/n)

ORGANIZA Convive Ermitagaña

IZENA EMAN behar da. 600 61 84 13 telefonoan

PASEO SALUDABLE

Todos los MARTES

a partir del 21 de julio (21/07, 28/07,
11/08, 25/08, 15/09, 29/09)

HORA 10:30-11:30 h.

SALIDA Desde el Centro de Salud de Ermitagaña (C/Ermitagaña 20)

ORGANIZA Plaza on, red de voluntariado municipal

INSCRIPCIÓN Necesaria en el 948 420 493

VERANEO CON SOLERA

30 JULIO—3 SEPTIEMBRE

[JUEVES]

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

HORA 10:30-12:00 h.

LUGAR Centro Comunitario Ermitagaña 30-32, sala 2

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN Necesaria

MATINÉ COGNITIVA

Todos los MIÉRCOLES

[EXCEPTO FESTIVOS]

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

HORA 11:30-12:30 h.

LUGAR Centro Convive Ermitagaña (Travesía Francisco Alesón s/n)

ORGANIZA Convive Ermitagaña

Sin necesidad de inscripción previa

TALLER EJERCICIOS COGNITIVOS

Todos los LUNES

[EXCEPTO FESTIVOS]

HORA 18:00 – 19:00 h.

LUGAR Centro Convive Ermitagaña
(Travesía Francisco Alesón s/n)

ORGANIZA Convive Ermitagaña
Sin necesidad de inscripción previa

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

JUEVES [11:00-12:00]

VIERNES [10:45-12:00]

LUGAR Centro Convive Ermitagaña
(Travesía Francisco Alesón s/n)

ORGANIZA Convive Ermitagaña
Sin necesidad de inscripción previa

SALTA LA BRECHA

Actividad de continuidad

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

HORA a concretar con el profesional del centro

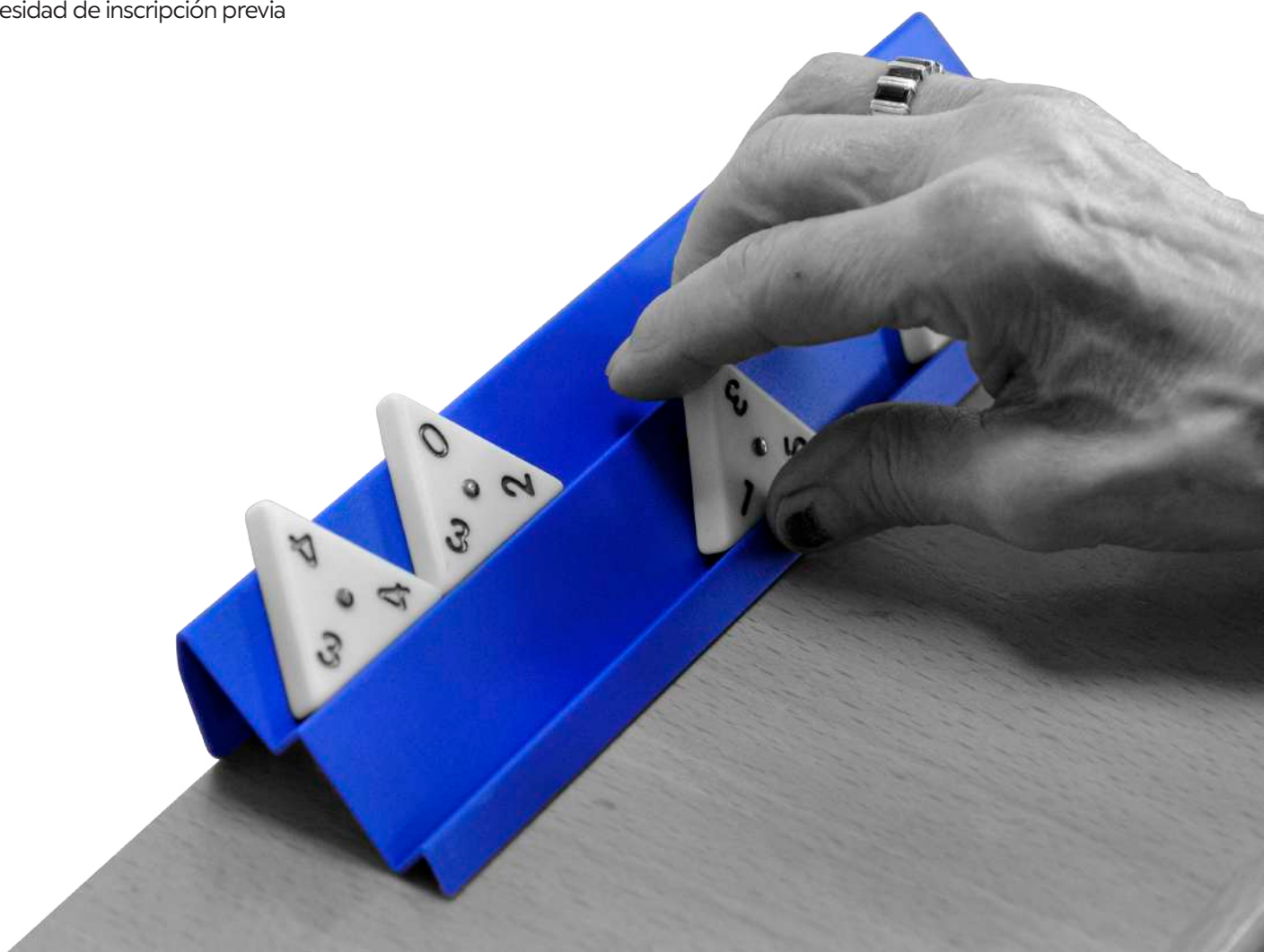
LUGAR Centro Convive Ermitagaña
(Travesía Francisco Alesón s/n)

ORGANIZA Convive Ermitagaña

INSCRIPCIÓN Necesaria en el propio centro o en el 600 61 84 13

*Convive Erymen zentroa itxita egonen da uztailaren 1etik 26ra

*El Centro Convive Erymen cerrará del 1 al 26 de julio



Mendillorriko ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Mendillorri

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



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

+ INFO redesdemayoresmendillorri@pamplona.es

UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE

IBILALDI OSASUNGARRIAK

ASTEARTERO

uztailaren 21etik aurrera

ORDUA 10:30-11:30 h.

IRTEERA Zentro komunitariotik
(Altzuza Kontzejuaren k. 12)

ANTOLATZAILEA Plaza On,
boluntarioen udal-sarea

IZENA EMAN behar da. 948 420 493
telefonoan

UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

UZTAILAK 27- ABUZTUAK 31

[ASTELEHENAK]

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

ORDUA 10:30-12:00 h.

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da.

PASEOS SALUDABLES

Todos los MARTES

a partir del 21 de julio

HORA 10:30-11:30 h.

SALIDA Desde el Centro Comunitario
de C/Alzuza 12

ORGANIZA Plaza on, red de
voluntariado municipal

INSCRIPCIÓN Necesaria en el 948 420
493

VERANEO CON SOLERA

27 JULIO—31 AGOSTO [LUNES]

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

HORA 10:30-12:00 h.

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN Necesaria

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

*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



Etxabakoitzeko ADINEKOEN SAREA **RED** MAYORES Etxabakoitz

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Batu zaitez Etxabakoitzeko Sarearen Whatsappeko komunitatera.
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Etxabakoitz.

+ INFO redesdemayoresetxabakoitz@pamplona.es

UZTAILETIK—IRAILERA **2026** JULIO—SEPTIEMBRE

UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

UZTAILAK 27- ABUZTUAK 31
[ASTELEHENAK]

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

ORDUA 10:30-12:00 h.

TOKIA Etxabakoitzko adinekoen lokala

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da.

IBILALDI OSASUNGARRIAK OSTIRALERO

uztailaren 17tik aurrera

ORDUA 10:00-11:00 h.

IRTEERA Urdanoz etxe-multzoan,
igogailuaren behealdean, zubiaren
hasieran

ANTOLATZAILEA Plaza On,
boluntarioen udal-sarea

IZENA EMAN behar da. 948 420 493
telefonoan

VERANEO CON SOLERA

27 JULIO—31 AGOSTO [LUNES]

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

HORA 10:30-12:00 h.

LUGAR Local de mayores de
Etxabakoitz

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN Necesaria

PASEOS SALUDABLES

Todos los VIERNES
a partir del 17 de julio

HORA 10:00-11:00 h.

SALIDA Desde Grupo Urdanoz, parte
baja del ascensor, inicio del puente

ORGANIZA Plaza on, red de
voluntariado municipal

INSCRIPCIÓN Necesaria en el 948 420
493

* **Dirección local mayores:** Avda.
Aróstegui S/N. Junto a la biblioteca
de Etxabakoitz).

* **Nagusien helbidea:** Avda. Aróstegui
S/N. Etxabakoitzeko liburutegiaren
ondoan).



Rotxapeako ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Rotxapea

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



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

+ INFO redesdemayoresrotxapea@pamplona.es

UZTAILETIK—IRAILERA 2026 JULIO—SEPTIEMBRE

IBILALDI OSASUNGARRIA

27/07, 31/08, 28/09

[HILEKO AZKEN ASTELEHENAK]

ORDUA 9:30-11:00 h.

ABIAPUNTUA Maiteminduen plaza

ANTOLATZAILEA Plaza On,

boluntarioen udal-sarea

IZENA EMAN behar da. 948 420 493 telefonoan

UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

UZTAILIAK 29- IRAILAK 2

[ASTEAZKENAK]

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

ORDUA 10:30-12:00 h.

TOKIA Joaquin Beunzako Komunitate
Zentroa 33, 1. aretoa

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da

ENTRENATU GORPUTZA ETA BURUA

ASTELEHENERO

[JAIEGUNETAN IZAN EZIK]

HORA 11:00— 12:00 h.

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

ANTOLATZAILEA Convive San Pedro

IZENA EMAN behar da. Convive
zentroan edo 650155051 telefonoan

PUNTU- ETA KAKORRATZ- LANTEGIA

ASTEAZKENETAN

ORDUA 11:00 - 13:00 h.

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

ANTOLATZAILEA Convive San Pedro
Ez da beharrezkoa izena ematea

MANTENTZE-GIMNASTIKA OSTEGUNERO

ORDUA 11:00 - 12:00 h.

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

ANTOLATZAILEA Convive San Pedro
Ez da beharrezkoa izena ematea

OROIMEN-LANTEGIA OSTIRALERO

[JAIEGUNETAN IZAN EZIK]

ORDUA 11:00 - 12:00 h.

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

ANTOLATZAILEA Convive San Pedro
ZENA EMAN behar da. Convive
zentroan edo 650155051 telefonoan

* Convive San Pedro zentroa itxita
egonen da uztailearen 1etik 26ra

PASEO SALUDABLE

27/07, 31/08, 28/09

[ÚLTIMO LUNES DE MES]

HORA 9:30-11:00 h.

PUNTO DE SALIDA Plaza de los
enamorados

ORGANIZA Plaza on, red de
voluntariado municipal

INSCRIPCIÓN Necesaria en el 948 420
493

VERANEO CON SOLERA

29 JULIO—2 SEPTIEMBRE

[MIÉRCOLES]

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

HORA 10:30-12:00 h.

LUGAR Centro Comunitario de
Joaquin Beunza 33, sala 1

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN Necesaria

ENTRENA CUERPO Y MENTE

Todos los LUNES

[EXCEPTO FESTIVOS]

HORA 11:00— 12:00h.

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

ORGANIZA Convive San Pedro

INSCRIPCIÓN Necesaria en el centro
Convive o en el 650155051



TALLER PUNTO Y GANCHILLO

Todos los **MIÉRCOLES**

HORA 11:00 - 13:00 h.

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

ORGANIZA Convive San Pedro

No es necesaria inscripción previa

GIMNASIA MANTENIMIENTO

Todos los **JUEVES**

HORA 11:00 - 12:00 h.

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

ORGANIZA Convive San Pedro

No es necesaria inscripción previa

TALLER DE MEMORIA

Todos los **VIERNES**

[EXCEPTO FESTIVOS]

HORA 11:00 - 12:00 h.

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

ORGANIZA Convive San Pedro

INSCRIPCIÓN Necesaria en el centro
Convive o en el 650155051

* **El Centro Convive San Pedro** cerrará
del 1 al 26 de julio



Buztintxuriko ADINEKOEN SAREA **RED** MAYORES Buztintxuri

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Batu zaitez Buztintxuriko Sarearen Whatsappeko komunitatera.
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Buztintxuri.

+ INFO redesdemayoresbuztintxuri@pamplona.es

UZTAILETIK—IRAILERA **2026** JULIO—SEPTIEMBRE

UDALDIA SOLERAREN ESKUTIK

UZTAILAK 29- IRAILAK 2
[ASTEAZKENAK]

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

ORDUA 10:30-12:00 h.

TOKIA Buztincueva Komunitate
Zentroa (Sta. Lucía kalea 60-62, Auzo
Unitatearen ondoan)

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da.

VERANEO CON SOLERA

29 JULIO—2 SEPTIEMBRE
[MIÉRCOLES]

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

HORA 10:30-12:00 h.

LUGAR Centro Comunitario
Buztincueva (c/Paseo de Sta. Lucía
60-62, junto a la Unidad de Barrio)

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN Necesaria



**“UDAPASA” PROGRAMA.
BISITA GIDATUA
ATARRABIAKO PILATEGIRA**
ABUZTUAK 5 [ASTEAZKENA]

ORDUA 11:00 h.

TOKIA 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.

**“UDAPASA” PROGRAMA.
BISITA GIDATUA POMPELO
CIVIVOXERA**
ABUZTUAK 12 [ASTEAZKENA]

ORDUA 11:00 h.

IRAUPENA ordu bete, gutxi
gorabehera

TOKIA 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.

**“UDAPASA” PROGRAMA.
BISITA KONDESTABLEAREN
JAUREGIRA**
ABUZTUAK 19 [ASTEAZKENA]

ORDUA 11:00 h.

IRAUPENA ordu bete, gutxi
gorabehera.

TOKIA 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

SANDUZELAI

MANTENTZE-GIMNASTIKA
ASTELEHENERO
[JAIEGUNAK IZAN EZIK]

ORDUA 11:30-12:30 h.

TOKIA Sanduzelaiko Gizarte Etxea.
Sanduzelaiko etorbidea 79, beheko
solairua

ANTOLATZAILEA Convive Sanduzelai
zentroa
Ez da aurrez izenik eman behar.

CONVIVE OROIMENA
ASTEARTERO eta ASTEAZKENERO
[JAIEGUNAK IZAN EZIK]

ORDUA 11:30-12:30 h.

TOKIA Sanduzelaiko Gizarte Etxea.
Sanduzelaiko etorbidea 79, beheko
solairua

ANTOLATZAILEA Convive Sanduzelai
zentroa
Ez da aurrez izenik eman behar.

PROGRAMA
“VERANEANDO” VISITA
GUIADA BATAN DE VILLAVA
5 AGOSTO [MIÉRCOLES]

HORA 11:00 h.

LUGAR Se comunicará en el momento
de la inscripción

INSCRIPCIÓN centros de mayores
CONVIVE San Pedro, Leyre,
Ermitagaña y local de mayores
Estafeta. Se recogerán solicitudes
hasta completar aforo.

PROGRAMA
“VERANEANDO”. VISITA
GUIADA CIVIVOX POMPELO
12 AGOSTO [MIÉRCOLES]

HORA 11:00 h.

DURACIÓN 1h aproximadamente

LUGAR Se comunicará en el momento
de la inscripción

INSCRIPCIÓN centros de mayores
CONVIVE: San Pedro, Leyre,
Ermitagaña y local de mayores
Estafeta. Se recogerán solicitudes
hasta completar aforo.

PROGRAMA
“VERANEANDO”.
VISITA PALACIO DEL
CONDESTABLE
19 AGOSTO [MIÉRCOLES]

HORA 11:00 h.

DURACIÓN 1h aproximadamente

LUGAR Se comunicará en el momento
de la inscripción

INSCRIPCIÓN centros de mayores
CONVIVE: San Pedro, Leyre,
Ermitagaña y local de mayores
Estafeta. Se recogerán solicitudes
hasta completar aforo.

SAN JORGE

GIMNASIA MANTENIMIENTO
Todos los LUNES
[EXCEPTO FESTIVOS]

HORA 11:30-12:30 h.

LUGAR Centro Convive San Jorge.
Avenida San Jorge, 79 planta baja

ORGANIZA Convive San Jorge
Sin necesidad de inscripción previa.

MEMORIA CONVIVE
Todos los MARTES y MIÉRCOLES
[EXCEPTO FESTIVOS]

HORA 11:30-12:30 h.

LUGAR Centro Convive San Jorge.
Avenida San Jorge, 79 planta baja

ORGANIZA Convive San Jorge
Sin necesidad de inscripción previa.

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

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.

* **Uztailean** zerbitzua gelditu egingo da eta **abuztuan** eskariaren arabera egingo da

* **En julio** el servicio se parará y en **agosto** se hará bajo demanda



irruñeko
boluntarioen
udal sarea

red municipal
de voluntariado
de pamplona



Ayuntamiento de
Pamplona

irruñeko
Udala



DYA



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.





Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

Berdintasuneko, Ekintza Komunitarioko,
Auzoetako eta Kultur Aniztasuneko Alorra
Área de Igualdad, Acción Comunitaria,
Barrios y Diversidad Cultural