

Alde Zaharreko ADINEKOEN RED SAREA MAYORES Casco Viejo

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Alde Zaharreko 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