

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

