

# Azpilagañako ADINEKOEN SAREA

# RED MAYORES Azpilagaña

IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Azpilagañako sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez.  
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Azpilagaña.

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

## GOIZEKO IBILALDIAK

**Astlehenero, urriaren 5etik aurrera**

**ORDUTEGIA** 11:00-12:00

**ANTOLATZAILEA** Plaza On, boluntarioen udal-sarea  
Irteera: Fiteroko San Raimundo parrokiatik (Luis Morondo Urrea kalea)  
Aurrez **IZENA EMAN** 010 telefonoan inskribatu behar da

## EZAGUTU IRUÑEKO AUZOAK

Argazki eta bisita gidatuen bidez Iruñeko auzoak ezagutzeko ibilaldi tematikoa. Maila ertaina

**Hilean behin, urriaren 21etik aurrera (asteazkena)**

Lekua: Azpilagañako Komunitate Zentroa goizeko 10etan

**ANTOLATZAILEA** Azpilagaña Kolektiboa  
010 telefonoan inskribatu behar da

## MENDI-IBILIAK IRUÑERRIAN ZEHAR.

Maila ertaineko ibilaldiak Iruñerriko hainbat pasealekutan.

**Hilean behin, urriaren 14tik aurrera (asteazkena)**

Lekua: Azpilagañako Komunitate Zentroa goizeko 10etan

**ANTOLATZAILEA** Azpilagaña Kolektiboa  
010 telefonoan inskribatu behar da

## “ASTEARTEAN IKUSIKO DUGU ELKAR...”

**Data eta Ordutegia** Astearteetan  
11:00etatik 12:00etara

Lekua: Azpilagañako zentro komunitarioa. (Alzania ibaiaren kalea 18, atzealdea), 4. aretoa

Urriak 13: Adinekoen Espainiako eta Iruñeko sarea, Ainhoa eta Elenaren eskutik.

- Urriak 13 “Iruñeko Adinekoen Sareak”, Ainhoa Guelbenzu
  - Urriak 27: Osasun-zentroaren funtzionamendua
  - Azaroak 10: Xakean aritzea, Goyoren eskutik
  - Azaroak 24: Aurretiazko borondateak; Osasun-zentroa
  - Abenduak 15: Adinekoen iruzur eta maula egitea prebenitzea, Udaltzaingoa eskutik
- ANTOLATZAILEA** Azpilagañako Adinekoen Kolektiboa  
Ez du inskripziorik behar

## OSTEGUNETAKO KONBOA

Solfeo-jarduerak abestekin, gela aktiboarekin eta idazketa-klubarekin  
**Ostegunetan, urriaren 8tik aitzina**

**ORDUTEGIA** 11:00-12:30

**TOKIA** Azpilagañako zentro komunitarioa (Alzania Errekaren k. 18, atzealdea), 3. aretoa

**ANTOLATZAILEA** Azpilagañako adinekoen taldea.

**IZENA EMAN** behar da 010 telefonoan

## ADINEKOEN ASTEKO JARDUNALDIAK

Urriaren 1a dela eta, Azpilagañako Adinekoen Sareak jardunaldi hauek antolatzen ditu

**30/09**

- Urte gehiago, bizitza gehiago. Zahartze osasuntsuari buruzko hitzaldia. 11:30etan Komunitate Zentroko 4. aretoa

**2/10**

- Mugimendu bakoitzak kontatzen du. Ariketa fisikoari eta bere onurei buruzko hitzaldia. 11:30ean Komunitate Zentroko 4. aretoa. Ondoren aldarrikapen ekitaldi bat izango da Rio Alzania 18an, atzealdean  
Ez du inskripziorik behar

## ETEN DIGITAL

**asteazkenetan**

Teknologiarekin laguntzeko banakako saioak Azpilagañako zentro komunitarioaren 4. aretoa, 11:15etik 12:15era

Ezinbestekoa da aurrez hitzordua eskatzea: 948 42 04 93 telefonoan edo [redesdemayoresazpilagana@pamplona.es](mailto:redesdemayoresazpilagana@pamplona.es) helbidean

**ANTOLATZAILEA** Plaza On, Iruñeko boluntarioen sarea

## EZAGUTU NIRE BALIABIDEA: AZPILAGAÑAKO ZENTRO KOMUNITARIOA

Zentroa ezagutzeko bisita gidatua, zer jarduera egiten diren... anima zaitez!

**11/9 (astelehena)**

**ORDUTEGIA** 11:00

**IZENA EMAN** behar da 010 telefonoan.

## PASEOS MATINALES

Todos los lunes a partir del 5 de octubre

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

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

Salida: desde la Parroquia San Raimundo de Fitero (c/Luis Morondo Urra)

**INSCRIPCIÓN** necesaria en el 010

## CONOCE LOS BARRIOS DE PAMPLONA

Paseo temático para conocer los barrios de Pamplona a través de fotografías y visitas guiadas. Nivel medio

Una vez al mes a partir del 21 de octubre (miércoles)

Lugar de quedada: Centro Comunitario de Azpilagaña a las 10 de la mañana

**ORGANIZA** Colectivo Azpilagaña

**INSCRIPCIÓN** necesaria en el 010

## SENDERISMO POR LA COMARCA DE PAMPLONA.

Paseos de nivel medio por diferentes paseos de la Comarca de Pamplona.

Una vez al mes a partir del 14 de octubre (miércoles)

Lugar de quedada: Centro Comunitario de Azpilagaña a las 10 de la mañana

**ORGANIZA** Colectivo Azpilagaña

**INSCRIPCIÓN** necesaria en el 010

## “NOS VEMOS EL MARTES...”

**Fecha y Hora** Los martes señalados de 11:00 a 12:30

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

(Calle Rio Alzania n.º 18 trasera).

Charlas programadas son:

- 13 de octubre “Redes de Mayores en Pamplona” a cargo de Ainhoa Guelbenzu
  - 27 de octubre “Funcionamiento del Centro de Salud”
  - 10 de noviembre “La práctica del ajedrez” a cargo de Goyo
  - 24 de noviembre “voluntades anticipadas” Centro de Salud
  - 15 de diciembre “Prevención de timos y estafas a personas mayores” Policía Municipal
- ORGANIZA** Colectivo de Mayores de Azpilagaña.
- No requiere inscripción

## EL COMBO DE LOS JUEVES

Actividades de solfeo con canciones, aula activa, y club de escritura

Jueves a partir del 8 de octubre

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

**LUGAR** Sala 3 del Centro Comunitario Azpilagaña (Calle Rio Alzania n.º 18 trasera)

**ORGANIZA** Colectivo de Mayores de Azpilagaña.

**INSCRIPCIÓN** necesaria en el 010

## JORNADAS POR LA SEMANA DE LA PERSONA MAYOR

Con motivo del 1 de octubre, la Red de Mayores de Azpilagaña organiza estas jornadas

30/09

- Más años, más vida. Charla sobre envejecimiento saludable. A las 11:30 en la sala 4 del Centro Comunitario

2/10

- Cada movimiento cuenta. Charla sobre ejercicio físico y sus beneficios. A las 11:30 en la sala 4 del Centro Comunitario.
- Posteriormente habrá un acto

reivindicativo en Rio Alzania 18, trasera

No requiere inscripción

## BRECHA DIGITAL

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías en el local de la sala 4. del Centro comunitario de Azpilagaña, de 11:15- 12:15, miércoles

Imprescindible cita previa: 948 42 04 93 o redesdemayoresazpilagana@pamplona.es

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

## CONOCE MI RECURSO: CENTRO COMUNITARIO DE AZPILAGAÑA

Visita guiada para conocer el centro, qué actividades se hacen... ¡anímate!

Día: 9/11, lunes

**HORA** 11:00 h.

**INSCRIPCIÓN** necesaria