

Alde Zaharreko ADINEKOEN SAREA

RED 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.

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 / Inscripciones en el local de Estafeta 47. De lunes a viernes, de 10:30-13:30 y de 17:00-20:00

+ INFO redesdemayorescascoviejo@pamplona.es

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA TEMATIKOAK

Astelehenero urriaren 5tik aurrera

ANTOLATZAILEA Plaza On, Iruñeko boluntarioen sarea

TOKIA Kondestable Civivoxa

ORDUTEGIA 9:30-11:00

Aldez aurreko izen-ematea 948 420 493 telefonora deituz. Estafetako lokalean bertan izena ematea.

INTERESEKO HITZALDIAK

Ostegunetan: 11:00-12:30

Hitzaldiak Sarearen Whatsappeko komunitatean jakinaraziko dira, baina antolatuta daude:

- Urriak 15. 11:00. Norberaren ongizatea, Itxaropenaren Telefonoaren eskutik
 - Urriak 22. 11:30. Laguntzeko produktuei buruzko hitzaldia.
 - Azaroak 12. 11:30. Erorikoak prebenitzea, Soleraren eskutik
 - Azaroak 19. 11:00. Ezagutu lgo eta jaitsi zerbitzua.
 - Azaroak 26. 11:30. Etxean, kalean eta sarean babesteari buruzko hitzaldia, Udaltzaingoen eskutik
- Ez da beharrezkoa izena ematea

EZAGUTU NIRE BALIABIDEA: EMATIC

Zentroa eta haren lana ezagutzeko bisita gidatua; anima zaitez!

11/16 (astelehena)

ORDUTEGIA 17:00

TOKIA Compañía k. 29

ANTOLATZAILEA Ematic

Aldez aurretik aurrez aurre

IZENA EMAN behar da Estafeta kaleko 47.eko lokalean

BINGOA

Ostegunero eta larunbatero

ORDUTEGIA 18:00-20:00

Ez da izenik eman behar

IGANDEETAKO DANTZALDIA

Igandero, urriaren 18tik aitzina

ORDUTEGIA 17:00-19:00

ANTOLATZAILEA Alde Zaharreko adinekoak

Ez da izenik eman behar

GOIZ KOGNITIBOA

Asteazkenero

(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

ANTOLATZAILEA Estafeta kaleko adinekoen lokala

TOKIA Adinekoen lokala (Estafeta kalea 47)

ORDUTEGIA 11:30-12:30

Aldez aurretik

IZENA EMAN behar da adinekoen lokalean

FITNESS BIRTUALA

Astelehenetan eta ostiraletan

TOKIA Adinekoen lokala (Estafeta kalea 47)

ORDUTEGIA 12:00-13:00

Aurrez **IZENA EMAN** behar da adinekoen lokalean edo 648748316 telefonon

ESKULAN-LANTEGIA

Asteazkenero

(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

ANTOLATZAILEA Estafeta kaleko adinekoen lokala

TOKIA Adinekoen lokala (Estafeta kalea 47)

ORDUTEGIA 17:00 -19:00

Ez da aurrez **IZENA EMAN** behar.

SUKALDARITZA-LANTEGIA

Astelehenero

(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

ANTOLATZAILEA Estafeta kaleko adinekoen lokala

TOKIA Adinekoen lokala (Estafeta kalea 47)

ORDUTEGIA 17:00 -19:00

Ez da aurrez **IZENA EMAN** behar.

LERROKATZE-DANTZA

Ostiralero

(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

ANTOLATZAILEA Estafeta kaleko adinekoen lokala

TOKIA Adinekoen lokala (Estafeta kalea 47)

ORDUTEGIA 17:30-19:30

Ez da aurrez **IZENA EMAN** behar.

ETEN DIGITALA

Ostegunetan

Telefono mugikorren eta Smartphone-en erabilerari buruzko zalantzak argitzeko banakako saioak: aplikazioak, online erosketak, eguneratzeak, osasun-karpeta...
- Estafeta: Estafeta 47 adinekoen lokalean

ORDUTEGIA zentroko profesionalarekin zehazteko 11:30etik 13:30era, San Frantzisko liburutegian. Hitzordua: San Frantzisko liburutegian

ANTOLATZAILEA San Frantzisko Liburutegia, Plaza ON, udal boluntarioen sarea eta Estafetako Adinekoen Lokala.

*Jarduera guztiak **Estafeta kaleko 47.ean dagoen adinekoen zentro komunitarioan** egingen dira. Programazioak doikuntzak izan ditzake.

PASEOS SALUDABLES:

Todos los lunes a partir del 5 de octubre

ORGANIZA Plaza on, red de voluntariado municipal

LUGAR Civivox Condestable

HORA 11:00-12:00 h.

Inscripción previa presencial en el local de Estafeta 47

CHARLAS DE INTERÉS

Jueves, 11:00-12:30

Se irán avisando las charlas en la Comunidad de Whatsapp de la Red, pero ya están programadas:

- 15 de octubre, 11:00. Bienestar personal con el Teléfono de la Esperanza
 - 22 de octubre, 11:30. Charla sobre productos de apoyo.
 - 12 de noviembre, 11:30. Prevención de caídas, con Solera
 - 19 de noviembre, 11:00. Conoce el servicio Sube y Baja.
 - 26 de noviembre, 11:30. Charla sobre protección en casa, en la calle y en la red con Policía Municipal
- No requiere inscripción

CONOCE MI RECURSO: EMATIC

16/11 (lunes)

Visita guiada para conocer el recurso y lo que hacen, ¡anímate!

HORA 17:00 h.

LUGAR c/Compañía 29

ORGANIZA y Ematic

Inscripción previa presencial en el local de Estafeta 47

BINGO

Todos los jueves y sábados

HORA 18:00- 20:00 h.

Sin inscripción

EL BAILE DE LOS DOMINGOS

Todos los domingos a partir del 18 de octubre

HORA 17:00-19:00 h.

ORGANIZA Mayores del Casco Viejo

Sin inscripción

MATINÉ COGNITIVA

Todos los miércoles

(EXCEPTO FEXTIVOS)

ORGANIZA Local de Mayores Estafeta

LUGAR Local de Mayores Estafeta 47

HORA 11:30 - 12:30

Inscripción previa en el Local de Mayores

FITNESS VIRTUAL

lunes y viernes

ORGANIZA Local de Mayores Estafeta

LUGAR Local de Mayores Estafeta 47

HORA 12:00 - 13:00 h.

Inscripción previa en el Local de Mayores o en el 648748316

TALLER MANUALIDADES

Todos los miércoles

(EXCEPTO FEXTIVOS)

ORGANIZA Local de Mayores Estafeta

Dónde: Local de Mayores Estafeta 47

HORA 17:00 - 19:00 h.

No es necesaria la Inscripción previa.

TALLER COCINA

Todos los lunes

(EXCEPTO FEXTIVOS)

ORGANIZA Local de Mayores Estafeta

Dónde: Local de Mayores Estafeta 47

HORA 17:00 - 19:00 h.

No es necesaria la Inscripción previa.

BAILE EN LÍNEA

Todos los viernes

(EXCEPTO FEXTIVOS)

ORGANIZA Local de Mayores Estafeta

Dónde: Local de Mayores Estafeta 47

HORA 17:30 - 19:30

No es necesaria la Inscripción previa.

BRECHA DIGITAL

Sesiones individuales para resolver dudas relacionadas con el uso de teléfonos móviles y Smartphone: aplicaciones, compras en línea, actualizaciones, carpeta sanitaria...

- Estafeta: en el Local de Mayores Estafeta 47

HORA a concretar con la profesional del centro

- Jueves de 11:30 a 13:30 en la Biblioteca San Francisco. Cita: en la biblioteca San Francisco

ORGANIZA Biblioteca San Francisco, Plaza ON, red de voluntariado municipal y Local de Mayores de Estafeta

* Todas las actividades se harán en el **Centro Comunitario Mayores de Estafeta 47**. La programación podrá sufrir ajustes.