

Ermitagañako eta Mendebaldeako ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES

Ermitagaña y Mendebaldea

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



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

+ INFO redesdemayoresermitaganaymendebaldea@pamplona.es

IBILALDI OSASUNGARRIA

Astearteak, urriaren 6tik aitzina, bi
asteen behin (10/06, 10/20, 11/03,
11/17, 11/01, 12/15)

ORDUTEGIA 10:30-11:30

Irteera Ermitagañako Osasun
Zentrotik (Ermitagañako k. 20)

ANTOLATZAILEA Plaza On

IZENA EMAN 010 telefonoan

ETEN DIGITAL

Astelehenak

Teknologiekin laguntzeko banakako
saioak Leire kaleko Convive zentroan
11:00 - 12:00

Zentroan bertan edo 848 42 77
97telefonoan eskatu aldeztu aurreko
hitzordua.

Antolatzaileak: Plaza on

EZAGUTU NIRE BALIABIDEA: CONVIVE ERYMEN ZENTROA

Urriak 26

ORDUTEGIA 12:00

ANTOLATZAILEA Erymen (Francisco
Alesón kalea z/g)

IZENA EMAN 010 telefonoan

SORTA AKTIBOA

Bereziki 75 urtetik gorakoendako
jarduera. Jarduerak: musikoterapia,
psikoestimulazioa, oroipena,
trebetasun sozialak...

10/08-11/26 (ostegunak)

11:00-12:30

Bartolomé de Carranza zentro
komunitarioa (Bartolomé de Carranza
kalea 52), 1. aretoa

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan.

ELKARRIZKETAK UDAZKENEAN EHUNTZEN

Gizarte-harremanak eta ongizatea
sustatzen dituen giro lasaia hitz
egiteko topaketak

**Egunak: urriak 6 eta 20; azaroak 3
(asteartea)**

ORDUTEGIA 11:00etatik 12:30era

Lekua: Ermitagaña Komunitate
Zentroa. Bartolome de Carranza
kalea, 5

ANTOLATZAILEA Beti Norbaitekin

programa

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan.

ADINEKOEN ETA OSASUNAREN JARDUNALDIAK

Urriaren 7tik 28ra

Gure osasuna zaintzea ere...

• **Seguru sentitzea**

Urriak 7, 17:00- ERYMEN zentroa
(Francisco Alesón kalea z/g)

Etxeko eta kaleko segurtasunari
buruzko hitzaldia polizia
komunitarioarekin + ERYMEN
abesbatzaren emanaldia

• **Gozatu eta partekatu**

Urriak 14, 17:30. Bingo musikaleko
jarduera. Solera Urban- Irunlarrea
kalea, 39

• **Babesa izatea eta gure bizitzari
buruz erabakitzea**

Urriak 21, 17:30

Laguntza baliabideei eta nire auzoari
lotuago bizitzeko gakoei buruzko
hitzaldia. Auzo Unitatea eta Beti
Lagunduta Programa
Erymen zentroa (Francisco Aleson
kalea z/g)

• **Gure ekonomia eta ongizatea
zaintzea**

Urriak 28, 17:00

Etxeko ekonomiari eta musika-
emanaldiari buruzko hitzaldia
Ermitagaña-Irunlarrea kalea 10
Ez da beharrezkoa izena ematea

GOIZ KOGNITIBOA

Astelehenero

(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

ANTOLATZAILEA Convive Ermitagaña

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

ORDUTEGIA 11:30-12:30

Ez da aurrez **IZENA EMAN** behar

LANTEGIA: JARDUERA KOGNITIBOAK

Astelehenero

(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

ANTOLATZAILEA Convive Ermitagaña

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

ORDUTEGIA 18:00-19:00

Ez da aurrez **IZENA EMAN** behar

MUGIMENDU- ETA SORKUNTZA-LANTEGIA

Ostegunero

(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

ANTOLATZAILEA Convive Ermitagaña

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

ORDUTEGIA 11:00-12:00

Ez da aurrez **IZENA EMAN** behar

GORPUTZA, MUGIMENDUAN

Ostiraleko

(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

ANTOLATZAILEA Convive Ermitagaña

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

ORDUTEGIA 10:45-11:45

Ez da aurrez **IZENA EMAN** behar

GAINDITU ETEN DIGITALA

ANTOLATZAILEA Convive Ermitagaña

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

ORDUTEGIA zentroko

profesionalarekin zehaztuko da
Eman izena zentroan bertan edo
600618413 telefonoan.

PASEO SALUDABLE

Martes a partir del 6 de octubre, cada dos semanas (6/10, 20/10, 3/11, 17/11, 1/12, 15/12)

HORA 10:30-11:30

Salida desde el Centro de Salud de Ermitagaña (C/Ermitagaña 20)

ORGANIZA Plaza on

INSCRIPCIÓN. en el 010

BRECHA DIGITAL

Lunes

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías en la biblioteca general 11:00-12:00 h.

Cita previa en la Biblioteca de Navarra (Pº Antonio Perez Goyena) o en el 848 42 77 97

Organizan: Plaza on

CONOCE MI RECURSO: CENTRO CONVIVE ERYMEN

Día: 26 de octubre

HORA 12:00 h.

ORGANIZA Erymen (C/Francisco Alesón s/n)

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

COMBO ACTIVO

Actividad especialmente dirigida a mayores de 75 años. Actividades de musicoterapia, psicoestimulación, reminiscencia, habilidades sociales....

Del 8/10-26/11 (jueves)

11:00-12:30

Sala 1 de Centro comunitario de Bartolomé de Carranza 52 (c/ Bartolomé de Carranza 52)

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

TEJIENDO CONVERSACIONES EN OTOÑO

Encuentros para conversar en un ambiente distendido que fomenten las relaciones sociales y el bienestar-

Días: 6 y 20 de octubre; 3 de noviembre (martes)

HORARIO de 11:00 a 12:30

LUGAR Centro Comunitario Ermitagaña. Calle Bartolomé de Carranza nº 5

ORGANIZA Programa Siempre Acompañados

INSCRIPCIÓN Inscripción necesaria en el 010

JORNADAS PERSONAS MAYORES Y SALUD

Del 7 al 28 de octubre

Cuidar nuestra salud es también...

• **Sentirnos seguros**

7 de octubre, 17:00- Centro ERYMEN (C/Francisco Alesón s/n) Charla con el Policía comunitario sobre la seguridad en el hogar y en la calle+ Actuación del coro ERYMEN

• **Disfrutar y compartir**

14 de octubre, 17:30. Actividad bingo musical. Solera Urban- c/Irunlarrea, 39

• **Tener apoyo y decidir sobre nuestra vida**

21 de octubre, 17:30 Charla sobre recursos de ayuda y claves para vivir más conectada a mi barrio. Unidad de Barrio y Programa Siempre Acompañados. Centro Erymen (c/Francisco Alesón s/n)

• **Cuidar nuestra economía y nuestro bienestar**

28 de octubre, 17:00 h. Charla sobre economía doméstica y actuación musical. Apartamentos tutelados Ermitagaña- c/Irunlarrea 10 No necesaria inscripción

MATINÉ COGNITIVA

Todos los lunes
(EXCEPTO FESTIVOS)

ORGANIZA Convive Ermitagaña

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

HORA 11:30 - 12:30

Sin necesidad de inscripción previa

TALLER EJERCICIOS COGNITIVOS

Todos los lunes
(EXCEPTO FESTIVOS)

ORGANIZA Convive Ermitagaña

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

HORA 18:00 - 19:00 h

Sin necesidad de inscripción previa

TALLER MOVIMIENTO Y SALUD

Todos los jueves
(EXCEPTO FESTIVOS)

ORGANIZA Convive Ermitagaña

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

HORA 11:00 - 12:00 h

Sin necesidad de inscripción previa

CUERPO EN MOVIMIENTO

Todo el viernes
(EXCEPTO FESTIVOS)

ORGANIZA Convive Ermitagaña

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

HORA 10:45 - 11:45h

Sin necesidad de inscripción previa

SALTA LA BRECHA

ORGANIZA Convive Ermitagaña

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

HORA a concretar con el profesional del centro

Inscripción en el propio centro o en el 600 61 84 13