

Iturramako ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Iturrama

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Iturramako adinekoen sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez.
Únete a la comunidad de whatsapp de la Red de Iturrama.

URRITIK—ABENDURA 2026 OCTUBRE—DICIEMBRE

+ INFO redesdemayoresiturrama@pamplona.es

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA KULTURALAK

Urriaren 7an hasiko da

- Asteazkenero. Irteera San Frantzisko Asiskoaren parrokiatik 10:30etan. Maila ertaina
- Ostiralero. Irteera San Juan Bosco lokaletik 10etan. Maila ertaina

ANTOLATZAILEA Iturrama Gizarte Foroa

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

TOPAKETA SOZIALAK

Asteartero, urriaren 6tik aitzina

65 urtetik gorako pertsona autonomo eta intelektualki aktiboen topaketarako sortutako gunea. Helburua pertsonen arteko harremanak sustatzea da, gizarte-isolamendua prebenitzeko eta bakardadea kudeatzeko. Talde-jardueren, tailerren eta dinamiken bidez, ingurune segurua eta irisgarria eskaintzen da, adineko pertsonen esperientziak partekatzeko, aktibo egoteko eta Iturramako gizarte-bizitzan integratzeko aukera izan dezaten.

ANTOLATZAILEA Gizarte Foroa eta "Beti Norbaitekin" programa

ORDUTEGIA 10:30 - 12:00

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

HITZALDI-SOLASALDIAK

Urritik aitzina, ostegunetan

Profesionalek emandako hitzaldien bidez, adinekoentzat interesgarriak diren eta beren egunerokotasunean eragina duten gaiak buruz hitz egiteko, gogoeta egiteko eta eztabaidatzeko topagunea. Informazio-hitzaldiak gai hauetaz buruz: osasuna, norberaren ongizatea, zibersegurtasuna, etab.

ANTOLATZAILEA Iturramako Gizarte

Foroa eta Beti Norbaitekin programa

- Abenduak 10, norberaren ongizateari buruzko hitzaldia, Itxaropenaren Telefonoaren eskutik. 11:00

ORDUTEGIA 10:30 - 12:00

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

IRAKURKETA AKTIBOKO TALDEA

Astelehenero, urriaren 5etik aitzina

San Joan Boscoko gizarte-aretoa

ORDUTEGIA 10:30 - 12:00

ANTOLATZAILEA Iturramako Gizarte Foroa

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

IDAZKETA-LANTEGIA

Asteazkenero, urriaren 7tik aitzina

10:30 - 12:00

San Joan Boscoko 6. aretoa

ANTOLATZAILEA Iturramako foro soziala

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

XAKE-LANTEGIA

Asteazkenero, urriaren 8tik aitzina

San Joan Boscoko gizarte-aretoa

ANTOLATZAILEA Iturramako Gizarte Foroa

ORDUTEGIA 16:30 - 18:00

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

NUPEKIN JARDUERA

Belaunaldien arteko esperientzia bat NUPeko ikasleen eta adinekoen artean. Ikusi 23. orrialdea.

SORTA AKTIBOA

75 urtetik gorakoei zuzendutako espazioa, jolas-giroan gaitasun kognitiboak mantentzeko/indartzeko.

Gizarte-lotura eta ongizate emozionala errazten duten talde-jarduerak planteatzen ditu: psikoestimulazioa, gogorapena, gizarte-trebetasunak...
10/21-12/9 (asteazkenak)
10:30-12:00

San Juan Bosco Zentroko Areto Soziala

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan.

ADINEKOENDAKO TOPAKETA- ARRATSALDEAK

Hileko azken asteazkena

ORDUTEGIA 17:30

ANTOLATZAILEA Jesusen Bihotzaren parrokia.

TOKIA Jesusen Bihotzaren parrokia

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

ZINEFORUMA

Urritik aitzina, hileko azken ostiraletan

17:00 - 20:00

San Joan Bosco zentroko gizarte-aretoa

ANTOLATZAILEA Iturramako Gizarte Foroa

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

EZAGUTU NIRE BALIABIDEA: ANFAS 10/28 (asteazkena)

Elkartea eta haren lana ezagutzeko bisita gidatua, anima zaitez!

ORDUTEGIA 11:00

TOKIA Maeztu pintorearen k. 2

ANTOLATZAILEA Anfas

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan.

* Jarduera guztiak **San Joan Boscoko lokalean** (San Juan Bosco kalea 15) egingen dira, adierazten diren salbuespenetan izan ezik.

PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

Inicio el 7 de octubre

- Todos los miércoles. Salida desde la parroquia San Francisco de Asís a las 10:30. Nivel medio
- Todos los viernes. Salida desde el local de San Juan Bosco a las 10. Nivel medio

ORGANIZA Foro Social Iturrama

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

ENCUENTROS SOCIALES

Todos los martes a partir del 6 de octubre

Espacio creado para el encuentro de personas mayores de 65 años autónomas e intelectualmente activas. El objetivo es promover las relaciones interpersonales para prevenir el aislamiento social y gestionar la soledad.

A través actividades grupales, talleres y dinámicas se ofrece un entorno seguro y accesible donde las personas mayores pueden compartir experiencias, mantenerse activas e integrarse en la vida social de Iturrama.

ORGANIZA Foro social y Programa Siempre Acompañados

HORA De 10:30h a 12:00 horas

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

CHARLAS COLOQUIO

Todos los jueves a partir de octubre

Espacio de encuentro donde, a través de charlas impartidas por profesionales, se habla, reflexiona y debate abiertamente sobre temas de interés para las personas mayores y que afectan a su día a día.

ORGANIZA Foro Social Iturrama y

Programa Siempre Acompañados

• 10 de diciembre, charla sobre bienestar personal con el Teléfono de la Esperanza. 11:00 h.

HORA de 10.30 a 12.00 horas

No requiere inscripción

GRUPO DE LECTURA ACTIVA

Todos los lunes a partir del 5 octubre

Salón social de San Juan Bosco

HORA de 10.30 a 12.00 horas

ORGANIZA Foro Social Iturrama

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

TALLER DE ESCRITURA

Todos los miércoles a partir del 7 de octubre

10:30-12:00 h.

Sala 6 de San Juan Bosco

ORGANIZA Foro social de Iturrama

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

TALLER DE AJEDREZ

Todos los miércoles a partir del 8 de octubre

Salón social de San Juan Bosco

ORGANIZA Foro Social Iturrama

HORA de 16.30 a 18.00 horas

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

ACTIVIDAD CON LA UPNA

Del 21/10-9/12 (miércoles)

Una experiencia intergeneracional entre personas mayores y estudiantes de la UPNA. Ver página 23.

COMBO ACTIVO

del 21/10 al 9/12 miércoles

Espacio dirigido a mayores de 75 años para mantener/reforzar las capacidades cognitivas en un ambiente lúdico.

Plantea actividades grupales

que favorecen la conexión social y el bienestar emocional: psicoestimulación, reminiscencia, habilidades sociales...

HORA 10:30- 12:00 h.

LUGAR Salón social del Centro San Juan Bosco

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

TARDES DE ENCUENTRO PARA MAYORES

Último miércoles de mes

HORA 17.30 horas

ORGANIZA Parroquia Corazón de Jesús.

LUGAR Parroquia Corazón de Jesús
No requiere inscripción

CINE FÓRUM

Últimos viernes de mes a partir de octubre

17:00-20:00 h.

LUGAR Salón social de San Juan Bosco

ORGANIZA Foro Social Iturrama

No requiere inscripción

CONOCE MI RECURSO: ANFAS

28/10 (miércoles)

Visita guiada para conocer la asociación y lo que trabajan, ¡anímate!

HORA 11:00 h.

LUGAR c/Pintor Maeztu 2

ORGANIZA Anfas

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

* Todas las actividades se harán en el **Local de San Juan Bosco** (C/San Juan Bosco 15) excepto las excepciones recogidas.