

**KULTURA GAUZATZEN
PROGRAMA: BISITA
GIDATUA BASARANA
TALDEAREN UPATEGIETARA**

Urriak 14, asteazkena

ORDUTEGIA 12:00

TOPAGUNEA Izena ematean emanen da jakitera.
Eman izena aurrez aurre adinekoen Convive zentroetan: San Pedron, Leyren, Ermitagañan, Sanduzelain eta Estafeta kalean dagoen adinekoen lokalean. Leku guztiak bete arte aurkezten ahalko dira eskaerak.

**KULTURA GAUZATZEN
PROGRAMA: BISITA
GIDATUA CIVICANERA**

Azaroak 11, asteazkena

ORDUTEGIA 11:00

TOPAGUNEA Izena ematean emanen da jakitera.
Eman izena aurrez aurre adinekoen Convive zentroetan: San Pedron, Leyren, Ermitagañan, Sanduzelain eta Estafeta kalean dagoen adinekoen lokalean. Leku guztiak bete arte aurkezten ahalko dira eskaerak.

SANDUZELAI

**ARRATSALDE-PASA
KOGNITIBOA**

Asteazkenero
(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

ANTOLATZAILEA Sanduzelaiko Convive zentroa

TOKIA Convive Sanduzelai zentroa (Sanduzelaiko etorbidea 79)

ORDUTEGIA 18:00 -19:00

Aurrez **IZENA EMAN** behar da Convive zentroan edo 649909518 telefonoan

CONVIVE OROIMENA

Asteartero eta asteazkenero
(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

Suspertze kognitiboko saioak: buru-dinamikak, ariketa-fitxak, zentzumenak suspertzeko jarduerak

eta beste proposamen batzuk uztartzen dira, gaitasun kognitiboak mantentzera bideratuak.

ANTOLATZAILEA Sanduzelaiko Convive zentroa

TOKIA Convive Sanduzelai zentroa (Sanduzelaiko etorbidea 79)

ORDUTEGIA 11:00-12:00

Ez da aurrez **IZENA EMAN** behar.

**IKASTAROA: MUGIKORRAK
OINARRIZKO MAILA**

Asteartero
(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

Mugikorra egunerokoan erabiltzera bideratutako prestakuntza-jarduera, ingurune digitalean adinekoen autonomia eta konfiantza hobetzeko. Azalpen praktikoen eta gidatutako ariketen bidez oinarrizko alderdiak lantzen dira, hala nola deiak egin eta jasotzea, mezuak bidaltzea, Whatsapp erabiltzea, kontaktuak kudeatzea, argazkiak egitea, Interneten nabigatzea eta norberaren intereseko aplikazioak erabiltzea.

ANTOLATZAILEA Sanduzelaiko Convive zentroa

TOKIA Convive Sanduzelai zentroa (Sanduzelaiko etorbidea 79)

ORDUTEGIA 17:30 -19:00

Aurrez **IZENA EMAN** behar da Convive zentroan edo 649909518 telefonoan

GAINDITU ETEN DIGITALA

Banakako saioak telefono mugikorrak eta smartphoneak erabiltzeari lotutako zalantzak argitzeko: aplikazioak, online erostea, eguneratzeak, osasun-karpeta...

ANTOLATZAILEA Sanduzelaiko Convive zentroa

TOKIA Convive Sanduzelai zentroa (Sanduzelaiko etorbidea 79)

ORDUTEGIA zentroko

profesionalarekin zehaztuko da

**PROGRAMA
“CULTUREANDO” VISITA
GUIADA BODEGAS GRUPO
BASARANA**

Miércoles, 14 de octubre

HORA 12:00 h.

LUGAR DE REUNIÓN Se comunicará en el momento de la inscripción. Apuntarse en los centros de mayores CONVIVE San Pedro, Leyre, Ermitagaña, San Jorge y Local de Mayores Estafeta, de manera presencial. Se recogerán solicitudes hasta completar aforo.

**PROGRAMA
“CULTUREANDO” VISITA
GUIADA CIVICAN**

Miércoles, 11 de noviembre

HORA 11:00 h.

LUGAR DE REUNIÓN Se comunicará en el momento de la inscripción. Apuntarse en los centros de mayores CONVIVE San Pedro, Leyre, Ermitagaña, San Jorge y Local de Mayores Estafeta, de manera presencial. Se recogerán solicitudes hasta completar aforo.

SAN JORGE

TARDEO COGNITIVO

Todos los miércoles
(EXCEPTO FEXTIVOS)

ORGANIZA Centro Convive San Jorge

LUGAR Centro Convive San Jorge (Avenida San Jorge, 79)

HORA 18:00 - 19:00 h.

Es necesaria inscripción previa en el Centro Convive o en el 649909518

MEMORIA CONVIVE

Todos los martes y miércoles
(EXCEPTO FEXTIVOS)

Sesiones de estimulación cognitiva en las que se combinan dinámicas mentales, ejercicios en fichas, actividades de estimulación sensorial

y otras propuestas orientadas al mantenimiento de las capacidades cognitivas.

ORGANIZA Centro Convive San Jorge

LUGAR Centro Convive San Jorge (Avenida San Jorge, 79)

HORA 11:00 - 12:00 h.

No es necesaria inscripción previa

CURSO MÓVIL NIVEL BÁSICO

Todos los martes
(EXCEPTO FESTIVOS)

Actividad formativa orientada a facilitar el uso cotidiano del teléfono móvil, mejorando la autonomía y la

confianza de las personas mayores en el entorno digital. A través de explicaciones prácticas y ejercicios guiados, se trabajan aspectos básicos como realizar y recibir llamadas, enviar mensajes, utilizar WhatsApp, gestionar contactos, hacer fotografías, navegar por internet y acceder a aplicaciones de interés.

ORGANIZA Centro Convive San Jorge

LUGAR Centro Convive San Jorge (Avenida San Jorge, 79)

HORA 17:30 - 19:00 h.

Es necesaria inscripción previa en el Centro Convive o en el 649909518

SALTA LA BRECHA

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

ORGANIZA Centro Convive San Jorge

LUGAR Centro Convive San Jorge (Avenida San Jorge, 79)

HORA a concretar con la profesional del centro

Actividad con la UPNA

Una experiencia intergeneracional

IZEN-EMATEA
URRIAREN 1A ARTE
INSCRIPCIONES
HASTA EL 30 DE SEPTIEMBRE

010

upna
Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

Gizarte- eta talde-lana NUPeko ikasleen eta adinekoen artean.

Lau talde egonen dira

— Zabalguneko 1. taldea

Convive Leyre zentroa.

Astelehenetan, 10/05etik 12/1era; 15:30-17:00

— Zabalguneko 2. taldea

Convive Leyre zentroa.

Astearteetan, 10/06tik 12/01era; 15:30-17:00

— Iturrama

San Joan Bosco Zentroko gizarte-aretoa (San Joan Bosco k. 15)

Astelehenetan, 10/05etik 12/7ra; 17:30-19:30

— Santa María la Real

Santa María la Realeko zentro komunitarioa (Mutiloabeiti k. 19), 2. aretoa

Astearteetan, 10/06tik 12/01ra; 17:30-19:00

Saioetan bizipenak, oroitzapenak eta ikasitakoak partekatuko dira belaunaldien artean. Osasunaz, emozioez, musikaz... hitz egingen da. Taldeak berak proposatu eta erabakiko du zeri buruz hitz egin. Elkarri entzuteko, elkarrengandik ikasteko eta iragana eta orainaldia lotzeko tokia, bai eta belaunaldi berriei ezagutzak helarazteko eta haien ikuspegia ezagutzeko tokia ere.

Trabajo social grupal entre personas mayores y estudiantes de la UPNA.

Habrán cuatro grupos diferentes

— Ensanche grupo 1

Centro Convive Leyre.

Los lunes, del 5/10- 1/12, a las 15:30-17:00 h.

— Ensanche grupo 2

Centro Convive Leyre.

Los martes, del 6/10- 1/12, a las 15:30-17:00 h.

— Iturrama

Salón social del Centro San Juan Bosco (C/San Juan Bosco 15)

Los lunes, del 5/10- 7/12, de 17:30-19:00 h.

— Sta. María la Real

Sala 2 del Centro Comunitario de Sta. María la Real (c/Mutilva Baja 19)

Los martes, del 6/10- 1/12, a las 17:30-19:00 h.

Las sesiones girarán en torno a compartir experiencias, recuerdos, y aprendizajes entre diferentes generaciones. Hablaremos de salud, emociones, música... El propio grupo podrá proponer y decidir de qué quiere hablar. Un espacio para escucharnos, aprender unos/as de otros y conectar el ayer con el hoy y transmitir a las nuevas generaciones y conocer sus visiones.