

Iruñeko ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Pamplona

URRITIK—ABENDURA 2026 OCTUBRE—DICIEMBRE



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

Berdintasuneko, Ekintza Komunitarioko,
Auzoetako eta Kultur Aniztasuneko Alorra
Área de Igualdad, Acción Comunitaria,
Barrios y Diversidad Cultural

Zer da Adinekoen SAREA?

ADINEKOEN SAREAK, Iruñeko Udalak babestuta, auzoko sare bat sortzea du xede, errespetutik adinekoei laguntza eta zaintza arretatsua eskaintze aldera.

Hau da, gure auzoko adinekoak zaintzeko proiektu bat da. Izan ere, denon artean, haien beharrez eta zaintzaz arduratzen den auzo atsegin bat sor dezakegu.

Jardueretan izena eman ahal izateko bete beharreko baldintzak: 65 urtetik gorakoendako jarduerak. Lekurik izanez gero 65 urtetik beherakoak ere onartuko dira.

Izen-emateak irailaren 24tik irailaren 22ra egingen dira.

INFORMAZIO
GEHIAGO



¿Qué son las REDES DE MAYORES?

La **RED DE MAYORES**, apoyada por el Ayuntamiento de Pamplona, trata de crear una red de barrio para, desde el respeto, ofrecer un apoyo y cuidado atento a las personas mayores.

Es un proyecto para el cuidado de las personas mayores de nuestros barrios. Porque, entre todas y todos, podemos hacer unos barrios amables que estén atentos a sus necesidades y cuidados.

Requisitos de inscripción a las actividades: Las actividades están dirigidas a personas mayores de 65 años. De haber plazas, se aceptará que acudan personas menores de dicha edad.

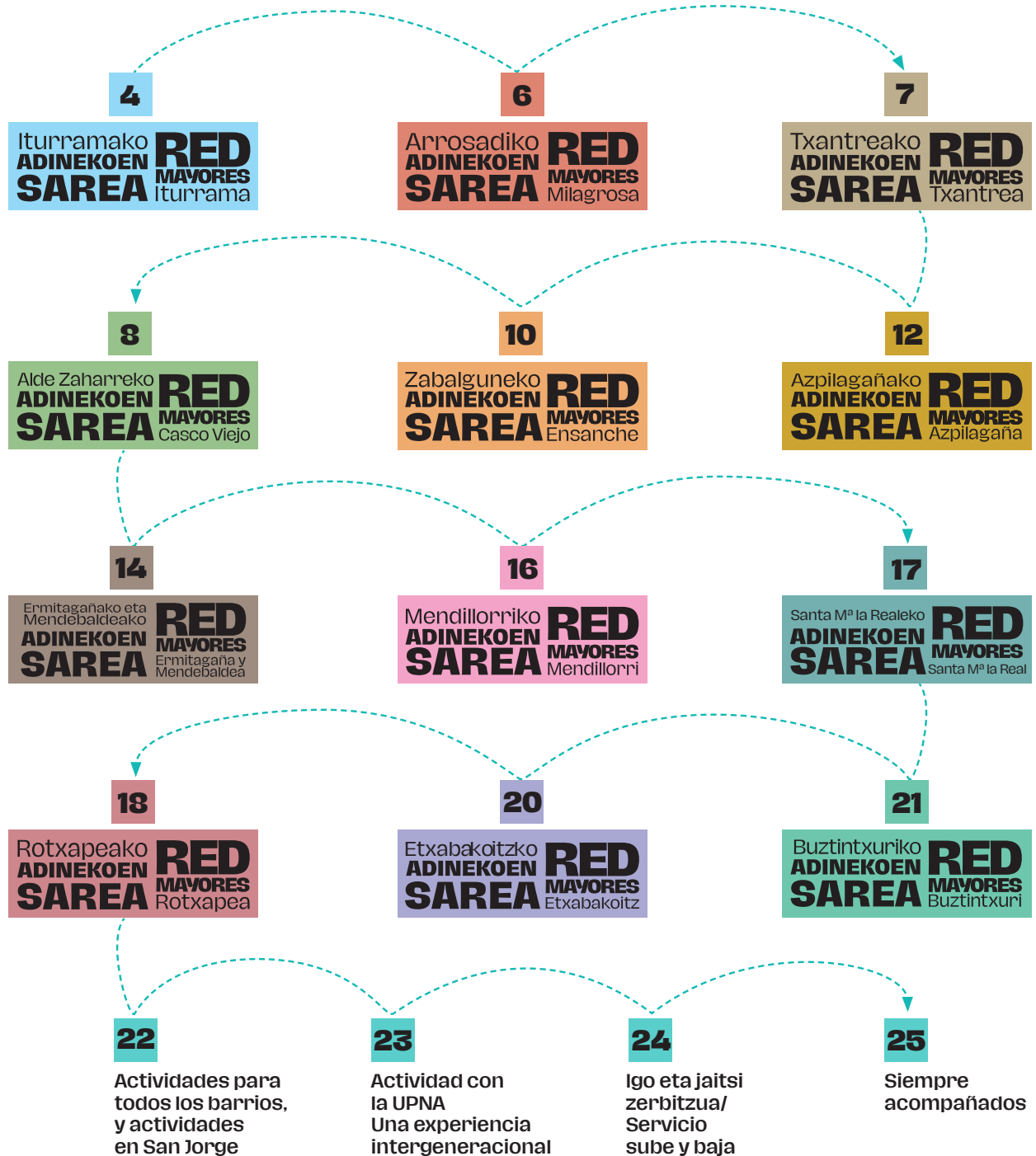
Las inscripciones serán del 24 de septiembre al 30 de septiembre.

MÁS INFO



Aurkibide—Índice

URRITIK—ABENDURA 2026 OCTUBRE—DICIEMBRE



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
- Ostiraleko. 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 hauetakoak dira: 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 parrokoa.

TOKIA Jesusen Bihotzaren parrokia

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

ZINEFORUMA

Urritik aitzina, hileko azken ostiralean

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.

Arrosadiko ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Milagrosa

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Batu zaitez Arrosadiko Sarearen Whatsappeko komunitatera.
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de la Milagrosa.

+ INFO redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es

URTARRILETIK—MARTXORA 2026 ENERO—MAR-

IBILALDI OSASUNGARRIAK

Asteleazkenero urriaren 7tik aitzina

ANTOLATZAILEA Plaza On, Iruñeko

boluntarioen sarea

Irteera: Irati Errekaren kaleko 7.

zenbakitik

ORDUTEGIA 10:30-12:00

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

“¿TE VIERNES?”, BELAUNALDIEN ARTEKO ESPERIENTZIA BAT NAFARROAKO ESKOLA POLITEKNIKOKO IKASLEEKIN

LHko Mendekotasunaren arretako

ikasleekin

Bi ostiralez behin, urriaren 9az geroztik

abendura arte

ORDUTEGIA 11:15-12:30

TOKIA Ilargienea zentro komunitarioa

(Blas de Laserna kalea 61), 7. aretoa

ANTOLATZAILEA Nafarroako Eskola

Politeknikoa eta Convive Leyre

zentroa

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan.

EZAGUTU NIRE BALIABIDEA: NUP

10/23 (ostirala)

Bisita gidatua NUPera

ORDUTEGIA 11:00

ANTOLATZAILEA NUP

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

SORTA AKTIBOA

10/6-11/24 (astearteak)

Bereziki 75 urtetik gorakoendako

jarduera. Jarduerak: musikoterapia,

psikoestimulazioa, oroipena,

trebetasun sozialak...

17:30-19:00

Ilargienea 7. aretoa

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

ERAKUSKETA: ZURE KAMISETAREN BIDAIA

Bisita gidatuak 09/28an eta 10/2an
goizeko 11etan

Gure gizartean hain sozializatu

eta normalizatu dagoen moda

azkarrak gizartean, ingurumenean eta

ekonomian duen eraginaz gizartea

kontzientziatzea

ORDUTEGIA Zangoza kalea 38

ANTOLATZAILEA Madre Coraje

Elkartea

Sarrera librea

PASEO SALUDABLE

Todos los miércoles a partir del 7 de
octubre

ORGANIZA Plaza on, red de

voluntariado municipal

LUGAR Salida desde la Calle Rio Irati 7

HORARIO 10:30 - 12:00 h.

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

¿TE VIERNES?, UNA EXPERIENCIA INTERGENERACIONAL CON ESTUDIANTES DE LA ESCUELA POLITÉCNICA NAVARRA

Viernes alternos desde el 9 de
octubre, hasta diciembre

Con alumnado de la FP de Atención a
la Dependencia

HORA 11:15-12:30

LUGAR Centro comunitario Ilargienea

(C/Blas de Laserna 61, sala 7)

ORGANIZA Escuela Politécnica Navarra

y Centro Convive Leyre

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

CONOCE MI RECURSO: UPNA

23/10 (viernes)

Visita guiada a la UPNA

HORA 11:00 h.

ORGANIZA UPNA

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

COMBO ACTIVO

Del 6/10-24/11 (martes)

Actividad especialmente dirigida a
mayores de 75 años. Actividades de

musicoterapia, psicoestimulación,
reminiscencia, habilidades sociales....

17:30- 19:00 h.

Sala 7 de Ilargienea

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN necesaria

EXPOSICIÓN: EL VIAJE DE TU CAMISETA

Visitas guiadas el 28/09 y el 2/10 a
las 11 de la mañana

Concienciar a la sociedad del impacto
social, medio ambiental, económico
que tiene la moda rápida, tan
socializada y normalizada en nuestra
sociedad

HORA c/Sangüesa 38

ORGANIZA Asociación Madre Coraje

Libre entrada

* Gainerako jarduerak **Convive Leyre**
zentroan egingen dira
(Leire kalea 17-19, behe).

* El resto de las actividades se harán
en el **Centro ConvivOe Leyre**
(C/Leyre, 17-19 bajo).

Txantreako ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Txantrea

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Txantreako sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Txantrea.

+ INFO redesdemayorestxantrea@pamplona.es

IBILALDI OSASUNGARRIAK

Ostegunero, urriaren 8tik aurrera.
Maila baxua.

ORDUTEGIA 9:30-11:00.

ANTOLATZAILEA Plaza on, udal
boluntarioen sarea. Irteera:
Salestarren Komunitate Zentroa
Hiru hilean behin inskribatu behar da
010 telefonoan

LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA

Teknologiaekin laguntzeko banakako
saioak Txantreako liburutegian
Ostegunero, 17:00-19:00, urriaren
8tik aurrera. Ezinbestekoa da aurrez
hitzordua eskatzea: 948 149 882 edo
biblitxa@navarra.es

ANTOLATZAILEA Txantreako
Liburutegia eta Plaza ON, Iruñeko
boluntarioen sarea

EZAGUTU NIRE BALIABIDEA: TXANTREAKO LIBURUTEGIA

10-19, astelehena

Bisita gidatua liburutegira, ezagutzeko,
bere jarduerak eta abar. Animatu!

ORDUTEGIA 12:45

ANTOLATZAILEA Arriurdiñeta plaza 4
IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

KAFE-TOPAKETA SAN KRISTOBAL PARROKIAN

10/13, 11/10, 12/15 (astearteak)

ORDUTEGIA 17:00

TOKIA San Kristobal parrokia

ANTOLATZAILEA San Kristobaleko
Caritas
Ez da izenik eman behar

HITZALDIA: EZAGUTU YOGA MAIKA HERNÁNDEZ YESTEREKIN

Data: urriak 23 (ostirala)

Lekua: Convive Santesteban Zentroa
ANTOLATZAILEA Convive Santesteban
Zentroa-Auzotegi jubilatuen elkarte
Ez da **IZENA EMAN** behar

SORTA AKTIBOA

10/7-11/25 (asteazkenak)

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

11:00-12:30

Salestarrak zentro komunitarioa
(Iruñerria k. 24), 5. aretoa

ANTOLATZAILEA Solera
IZENA EMAN behar da 010 telefonoan.

PASEOS SALUDABLES

Todos los jueves a partir del 8 de
octubre.

Nivel bajo.

HORA 9:30-11:00.

ORGANIZA Plaza on, red de
voluntariado municipal. Salida: Centro
Comunitario Salesianas
Requiere inscripción trimestral previa
en el 010

BRECHA DIGITAL

Jueves

Sesiones individuales de ayuda con
las tecnologías en la Biblioteca de la
Txantrea. Imprescindible cita previa:
948 149 882 o biblitxa@navarra.es.
Los jueves, de 17:00-19:00

ORGANIZA Biblioteca de la Txantrea
y Plaza ON, red de voluntariado
municipal

CONOCE MI RECURSO: BIBLIOTECA DE LA TXANTREA

Día: 19/10 (lunes)

Visita guiada a la biblioteca, para
conocerla, sus actividades etc.
¡Anímate!

HORA 12:45

LUGAR Plaza de Arriurdiñeta 4

ORGANIZA Biblioteca de la Txantrea
INSCRIPCIÓN necesaria

CAFÉ ENCUESTRO EN LA PARROQUIA SAN CRISTOBAL

13/10, 10/11, 15/12 (martes)

HORA 17:00 h.

LUGAR Parroquia San Cristobal
Organiza. Caritas San Cristobal
No es necesaria inscripción

CHARLA: CONOCE EL YOGA CON MAIKA HERNÁNDEZ YESTE

Fecha: 23 de octubre (viernes)

LUGAR Centro Convive Santesteban

ORGANIZA Centro Convive
Santesteban- Asociación de jubilados
y jubiladas Auzotegi
No es necesaria inscripción

COMBO ACTIVO

Del 7/10-25/11 (miércoles)

Actividad especialmente dirigida a
mayores de 75 años. Actividades de
musicoterapia, psicoestimulación,
reminiscencia, habilidades sociales....
11:00-12:30

Sala 5 de Centro Comunitario de
Salesianas (C/Cuenca de Pamplona
24)

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

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.

Zabalgune ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Ensanche

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Zabalgune sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez.
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red del Ensanche.

+ INFO redesdemayoresensanche@pamplona.es

EZAGUTU EMAKUMEEN ETXEA ETA IPESEN LIBURUTEGIA

Urriak 23, ostirala

ORDUTEGIA 10:30

ANTOLATZAILEA Emakumeen Etxea
IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

NUPEKIN JARDUERA

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

ETEN DIGITAL

Astelehenero

Teknlogiekin laguntzeko banakako
saioak Leire kaleko Convive zentroan.
11:00-12:00
Zentroan bertan edo 948 153 501
telefonoan eskatu aldeaz aurreko
hitzordua.

ANTOLATZAILEA Plaza On

“¿TE VIERNES?” ELKARRIZKETAK ZAINTZEN, BELAUNALDIEN ARTEKO ESPERIENTZIA BAT NAFARROAKO ESKOLA POLITEKNIKOKO IKASLEEKIN

LHko Mendekotasunaren arretako
ikasleekin

Bi ostiralez behin, urriaren 9az
geroztik abendura arte

ORDUTEGIA 11:15-12:30

TOKIA Convive Leyre zentroa (Leire k.
17)

ANTOLATZAILEA Nafarroako Eskola
Politeknikoa eta Convive Leyre
zentroa

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan
edo lokalean bertan

LANTEGIA: BIZI, NIK NAHI DUDAN GISARA. GELDITZEKO, PENTSATZEKO, ETA NIRE BIZITZAKO ALDI HAU NOLA BIZI NAHI DUDAN ERABAKITZEKO GUNEA.

Asteazkenak, urriaren 7tik
azaroaren 25era

ORDUTEGIA 11:00-12:30

TOKIA Convive Leyre zentroa (Leire k.
17)

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

ERRITMODUN KAFEA: DANTZA-JARDUERA ETA MUGIMENDU EGOKITUA, ONDORENGO KAFEAREKIN

*Kafea erabiltzaile bakoitzak
ordainduko du

Ostirala, urriaren 2tik abenduaren
18ra

ORDUTEGIA 10:30etik 12:00etara

Lekua: Emakumeen Etxea (Aoziz kalea,
9)

ANTOLATZAILEA Beti Norbaitekin
programa
Izena emateko deitu 010 telefonora

ONGIZATE PERTSONALARI BURUZKO HITZALDIA

11/12 (osteguna)

ORDUTEGIA 10:30

Lekua: Convive Leyre zentroa (Leyre
kalea 17)

ANTOLATZAILEA Itxaropenaren
Telefonoa
Sarrera doan

DOLUARI BEGIRA

11/16 (astelehena)

18:00

TOKIA San Frantzisko aretoa (San
Fermin kaleko 41. zenbakiaren
aurrean)

ANTOLATZAILEA Sercade,
boluntariotza geriatrikoa
Ez da beharrezkoa izena ematea

BINGOA

Asteartero eta ostiralero

ANTOLATZAILEA Convive Leyre

TOKIA Convive Leyre zentroa (Leire k.
17-19, behe)

ORDUTEGIA 18:00 - 20:00

Ez da beharrezkoa izena ematea

ARRATSALDE-PASA KOGNITIBOA

Ostegunero

(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

ANTOLATZAILEA Convive Leyre

TOKIA Convive Leyre zentroa (Leire k.
17-19, behe)

ORDUTEGIA 18:00 -19:00

Aurrez IZENA EMAN behar da Convive
zentroan edo 649909516 telefonoan

GOIZ KOGNITIBOA

Aldizkako ostiraletan, urriaren 2az
geroztik

ANTOLATZAILEA Convive Leyre

TOKIA Convive Leyre zentroa (Leire k.
17-19, behe)

ORDUTEGIA 11:30-12:30

Aurrez IZENA EMAN behar da Convive
zentroan edo 649909516 telefonoan

PUNTU- ETA KAKORRATZ- LANTEGIA

Astelehenero

(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

ANTOLATZAILEA Convive Leyre

TOKIA Convive Leyre zentroa (Leire k.
17-19, behe)

ORDUTEGIA 17:00-18:00

Ez da izenik eman behar

CONOCE LA CASA DE LAS MUJERES Y LA BIBLIOTECA DE IPES

23 de octubre, viernes

HORA 10:30

ORGANIZA Casa de las mujeres

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

ACTIVIDAD CON LA UPNA

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

BRECHA DIGITAL

Lunes

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías en el Centro Convive de la Calle Leyre.

de 11:00 a 12:00 h.

Cita previa en el propio centro o por teléfono 948 153 501

Organizan: Plaza ON

¿TE VIERNES?, UNA EXPERIENCIA INTERGENERACIONAL CON ESTUDIANTES DE LA ESCUELA POLITÉCNICA NAVARRA

Con alumnado de la FP de Atención a la Dependencia

Viernes alternos desde el 9 de octubre, hasta diciembre

HORA 11:15-12:30

LUGAR Centro Convive Leyre (C/Leyre 17)

ORGANIZA Escuela Politécnica Navarra y Centro Convive Leyre

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010 o en el propio local

TALLER “VIVIR COMO YO QUIERO. ESPACIO PARA PARAR, PENSAR Y DECIDIR CÓMO QUIERO VIVIR ESTA ETAPA DE MI VIDA”

Miércoles del 7 de octubre al 25 de noviembre

Horario de 11:00 a 12:30

LUGAR Convive Leyre (C/Leyre 17)

Inscripciones llamando al 010

CAFÉ CON RITMO: ACTIVIDAD DE BAILE Y MOVIMIENTO ADAPTADO CON CAFÉ POSTERIOR*

*El café será costeado por cada usuario

Viernes del 2 de octubre al 18 de diciembre

Horario de 10:30 a 12:00 h.

LUGAR Casa de las Mujeres (C/ Aoiz, 9), sala 7

ORGANIZA Programa Siempre Acompañados

Inscripciones llamando al 010

CHARLA BIENESTAR PERSONAL

12/11 (jueves)

HORA 10:30

LUGAR Centro convive Leyre (C/Leyre 17)

ORGANIZA Teléfono de la Esperanza
Entrada libre

MIRANDO AL DUELO

16/11 (lunes)

18:00 h.

LUGAR Salón de San Francisco (Calle San Fermin enfrente del nº 41)

ORGANIZA Sercade, voluntariado geriátrico

No requiere inscripción

BINGO

Todos los martes y viernes

ORGANIZA Convive Leyre

LUGAR Centro Convive Leyre (C/Leyre, 17-19 bajo)

HORA 18:00 - 20:00

No es necesaria inscripción

TARDEO COGNITIVO

Todos los jueves

(EXCEPTO FESTIVOS)

ORGANIZA Convive Leyre

LUGAR Centro Convive Leyre (C/Leyre, 17-19 bajo)

HORA 18:00 - 19:00 h.

INSCRIPCIÓN previa en el centro Convive o en el 649909516

MATINÉ COGNITIVA

Viernes alternos desde el 2 de octubre

ORGANIZA Convive Leyre

LUGAR Centro Convive Leyre (C/Leyre, 17-19 bajo)

HORA 11:30 - 12:30

INSCRIPCIÓN previa en el centro Convive o en el 649909516

TALLER PUNTO Y GANCHILLO

Todos los lunes

(EXCEPTO FESTIVOS)

ORGANIZA Convive Leyre

LUGAR Centro Convive Leyre (C/Leyre, 17-19 bajo)

HORA 17:00 - 18:00

No es necesaria inscripción

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 Aspilagaña.

+ INFO 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: Aspilagañako Komunitate Zentroa goizeko 10etan

ANTOLATZAILEA Aspilagaña Kolektiboa

010 telefonoan inskribatu behar da

MENDI-IBILIAK IRUÑERRIAN ZEHAR.

Maila ertaineko ibilaldiak Iruñerriko hainbat pasealekutan.

Hilean behin, urriaren 14tik aurrera (asteazkena)

Lekua: Aspilagañako Komunitate Zentroa goizeko 10etan

ANTOLATZAILEA Aspilagaña Kolektiboa

010 telefonoan inskribatu behar da

“ASTEARTEAN IKUSIKO DUGU ELKAR...”

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

Lekua: Aspilagañako 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, Udaltzaingoren eskutik

ANTOLATZAILEA Aspilagañako

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 Aspilagañako zentro

komunitarioa (Alzania Errekaren k. 18, atzealdea), 3. aretoa

ANTOLATZAILEA Aspilagañako adinekoen taldea.

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

ADINEKOEN ASTEKO JARDUNALDIAK

Urriaren 1a dela eta, Aspilagañako 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 Aspilagañako zentro komunitarioaren 4. aretoa, 11:15etik 12:15era

Ezinbestekoa da aurrez hitzordua eskatzea: 948 42 04 93 telefonoan edo 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

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 alde zurreko
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

Mendillorriko ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Mendillorri

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Batu zaitez Mendillorriko Sarearen Whatsappeko komunitatera.
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Mendillorri.

+ INFO redesdemayoresmendillorri@pamplona.es

IBILALDI OSASUNGARRIAK

Astearteetan, urriaren 6tik aurrera

ORDUTEGIA 11:30

Irteera zentro komunitariotik (Altzuza Kontzejuaren k. 12)

ANTOLATZAILEA Plaza On, boluntarioen udal-sarea

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

ADINEKOENDAKO TOPAKETA- ARRATSALDEAK

Asteartero (jaiegunetan izan ezik),
urriaren 6tik aurrera

ORDUTEGIA 17:30-19:30

ANTOLATZAILEA Plaza On, udal boluntarioen sarea

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan.

XAKEA

Astelehenetan (urriaren 5etik
aitzina)

ORDUTEGIA 18:30

Mendillorri 2ko zentro komunitarioa

ANTOLATZAILEA Mendizar

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

ETXEAN LAGUNTZA JASOTZEKO BALIABIDEEI BURUZKO HITZALDIA

12/15 (osteguna)

ORDUTEGIA 11:30

Mendillorri 2ko zentro komunitarioa

ANTOLATZAILEA Laguntzeko

produktuen gunea

Sarrera librea

HITZALDIA: ETXEAN ERORIKOAK PREBENITZEA

11/05 (osteguna)

ORDUTEGIA 11:30

Mendillorri 2ko zentro komunitarioa

ANTOLATZAILEA Solera

Sarrera librea

EZAGUTU NIRE BALIABIDEA: MENDILLORRIKO UR- BILTEGIAK

11/6 (ostirala)

ORDUTEGIA 11:30

ANTOLATZAILEA Iruñerriko

Mankomunitatea

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

PASEOS SALUDABLES

Los martes a partir el 6 de octubre

HORA 11:30

Salida desde el Centro Comunitario de C/Alzuza 12

ORGANIZA Plaza On, red de voluntariado municipal

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

TARDES DE ENCUENTRO PARA PERSONAS MAYORES

Todos los martes (excepto festivos),
desde el 6 de octubre

HORA 17:30-19:30

ORGANIZA Plaza On, red de voluntariado municipal

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

AJEDREZ

Lunes a partir del 5 de octubre

HORA 18:30

Centro comunitario Mendillorri 2

ORGANIZA Mendizar

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

CHARLA SOBRE RECURSOS DE APOYO EN EL HOGAR

15/12 (jueves)

HORA 11:30

Centro comunitario Mendillorri 2

ORGANIZA Centro de Productos de Apoyo

Entrada libre

CHARLA: PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL HOGAR

5/11 (jueves)

HORA 11:30

Centro comunitario Mendillorri 2

ORGANIZA Solera

Entrada libre

CONOCE MI RECURSO: DEPÓSITOS DE MENDILLORRI

6/11 (viernes)

HORA 11:30

ORGANIZA Mancomunidad de Pamplona

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

*Jarduera guztiak **Mendillorri 2ko Zentro Komunitarioan** egingen dira (antzinako erretiratuen kluba), Altzuzako Kontzejuaren kaleko 12an, adierazten diren salbuespenetan izan ezik.

*Todas las actividades se harán en el **Centro comunitario de Mendillorri 2** (antiguo club de jubilados). c/Concejo de Alzuza 12, excepto las excepciones recogidas

Santa M^a la Realeko ADINEKOEN SAREA **RED** MAYORES Santa M^a la Real

**IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES**

010

948 420 100



Sta. María la Realako sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez.
Únete a la comunidad de Whatsapp de Sta. María la Real.

+ INFO redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es

GOIZEKO IBILALDIAK

Asteartero, urriaren 6tik aurrera

ORDUTEGIA 10:30 - 12:00

ANTOLATZAILEA Plaza On, boluntarioen udal-sarea
Irteera: Santa María la Realeko zentro komunitariotik (Mutiloabeiti k. 19)
Aurrez **IZENA EMAN** behar da 010 telefonoan

IBILALDI OSASUNGARRIAK

Asteazkenero urriaren 7tik aitzina

Erritmo ertaina

ORDUTEGIA 10:30 - 12:30

ANTOLATZAILEA Down Syndromearen elkarte eta Santa María la Realeko auzo-elkartea
Irteera: Down Syndromearen elkartearen egoitza (Katalunia etorb. 18, behe)

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

EZAGUTU NIRE BALIABIDEA: DOWN SINDROMEAREN ELKARTEA

Bisita gidatua. Zehaztu beharreko eguna, parte-hartzaileei jakinaraziko zaie

ANTOLATZAILEA Down Syndromearen elkarte

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

NUPEKIN JARDUERA

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

SORTA AKTIBOA

10/09-11/27 (ostiralak)

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

11:00-12:30

Santa María la Realeko zentro komunitarioa (Mutiloabeiti k. 19), 4. aretoa

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

PASEOS MATINALES

Todos los martes a partir del 6 de octubre

HORA 10:30 - 12:00

ORGANIZA Plaza on, red de voluntariado municipal
Salida: desde el Centro comunitario de Sta. María la Real (c/Mutilva baja 19)

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

PASEOS SALUDABLES

Todos los miércoles a partir de 7 octubre

Ritmo medio

HORA 10:30 a 12:30 h

ORGANIZA Asociación Síndrome de Down y AAVV Santa María la Real
Salida: Sede de la Asoc. de Síndrome de Down (Av. Cataluña, 18, bajo)

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

CONOCE MI RECURSO: ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN

Visita guiada. Día a determinar, se comunicará a las personas participantes

ORGANIZA Asociación Síndrome de Down

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

ACTIVIDAD CON LA UPNA

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

COMBO ACTIVO

Del 9/10-27/11 (viernes)

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

11:00-12:30

Sala 4 de Centro comunitario de Sta. María la Real (c/Mutilva baja 19)

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

*Jarduera guztiak Sta. María la Real zentro komunitarioan egingo dira, aipatutako salbuespenak izan ezik.

*Todas las actividades se harán en el Centro Comunitario de Sta. María la Real, excepto las excepciones señaladas.

Rotxapeako ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Rotxapea

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Batu zaitez Arrotxapeko Sarearen Whatsappeko komunitatera.
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Rochapea.

+ INFO redesdemayoresrotxapea@pamplona.es

IBILALDI OSASUNGARRIA

10/26, 11/30, 12/28 (hileko azken astelehenak)

ORDUTEGIA 10:30-12:00

Abiapuntua: Maiteminduen plaza.

ANTOLATZAILEA Plaza On

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

EZAGUTU NIRE BALIABIDEA: ARROTXAPEKO BARATZE KOMUNITARIOA

10/21

Baliabide hori ezagutzeko bisita gidatua; anima zaitez!

ORDUTEGIA 10:30

TOKIA Barkazioko Gurutzearen kalea (Arrotxapea UBUaren ondoan)

ANTOLATZAILEA Baratze komunitarioa
IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

SORTA AKTIBOA

10/09-11/27 (ostiralak)

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

11:00-12:30. Joaquín Beunza zentro komunitarioa (Joaquín Beunza k. 31)

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

GOIZ KOGNITIBOA

Asteartero

(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

ANTOLATZAILEA Convive San Pedro zentroa

TOKIA Convive San Pedro zentroa (Aita Maceda k. 8, behea)

ORDUTEGIA 12:15-13:15

Aurrez **IZENA EMAN** behar da Convive zentroan edo 650155051 telefonoan

ENTRENATU GORPUTZA ETA BURUA

Ostegunero

(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

ANTOLATZAILEA Convive San Pedro zentroa

TOKIA Convive San Pedro zentroa (Aita Maceda k. 8, behea)

ORDUTEGIA 11:30-12:30

Aurrez **IZENA EMAN** behar da Convive zentroan edo 650155051 telefonoan.

OROIMEN-LANTEGIA

Ostiraleroko

(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

ANTOLATZAILEA Convive San Pedro zentroa

TOKIA Convive San Pedro zentroa (Aita Maceda k. 8, behea)

ORDUTEGIA 11:00-12:00

Eman izena aurrez Convive zentroan edo 650155051 telefonoan.

DANTZA KOOPERATIBOEN LANTEGIA

Asteartero

(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

ANTOLATZAILEA Convive San Pedro zentroa

TOKIA Convive San Pedro zentroa (Aita Maceda k. 8, behea)

ORDUTEGIA 11:00-12:00

Eman izena aurrez Convive zentroan edo 650155051 telefonoan.

ZURE KASA

Hileko hirugarren asteazkenean

(JAIEGUNETAN IZAN EZIK)

ANTOLATZAILEA Convive San Pedro zentroa

TOKIA Convive San Pedro zentroa (Aita Maceda k. 8, behea)

ORDUTEGIA 17:30-19:00.

Ez da aurrez **IZENA EMAN** behar.

PUNTU- ETA KAKORRATZ- LANTEGIA

Asteazkenetan eta ostegunetan

ANTOLATZAILEA Convive San Pedro zentroa

TOKIA Convive San Pedro zentroa (Aita Maceda k. 8, behea)

ORDUTEGIA 11:00-13:00

Ez da aurrez **IZENA EMAN** behar.

BELAUNALDIEN ARTEKO JARDUNALDIAK

Hileko azken asteazkenetan

Belaunaldien arteko topaketak La Compasión Escolapios ikastetxearekin

ANTOLATZAILEA Convive San Pedro zentroa

TOKIA Convive San Pedro zentroa (Aita Maceda k. 8, behea)

ORDUTEGIA 11:30-12:30

Ez da aurrez **IZENA EMAN** behar.

GAINDITU ETEN DIGITALA

Banakako saioak telefono mugikorrek eta smartphoneak erabiltzeari lotutako zalantzak argitzeko.

ANTOLATZAILEA Convive San Pedro zentroa

TOKIA Convive San Pedro zentroa (Aita Maceda k. 8, behea)

ORDUTEGIA zentroko

profesionalarekin zehaztuko da Zentroan bertan edo 650155051 telefonoan.

ERAKUSGUNEAK

ANTOLATZAILEA Convive San Pedro zentroa

TOKIA Convive San Pedro zentroa (Aita Maceda k. 8, behea)

Argibideak: Convive zentroan edo 650155051 telefonoan.

OSASUNA TALDEA MARTXAN IRTEEREN EGUTEGIA

• Iraileko irteerak: 5, 12, 15 eta 26

• Urriko irteerak: 3, 6, 17, 24 eta

27; mendi-ibilaldia Fitero ingurura urriaren 10ean.

• Azaroko irteerak: 7, 14, 17 eta 28

Irteerak 09:30ean Joaquín Beunza zentro komunitariotik (Joaquín Beunza k. 33); harremanetarako mugikorra: 637788254

PASEO SALUDABLE

26/10, 30/11, 28/12 (último lunes de mes)

HORA 10:30-12:00 h.

Punto de salida: Plaza de los enamorados

ORGANIZA Plaza On

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

CONOCE MI RECURSO: HUERTO COMUNITARIO DE LA ROCHAPEA

21/10 (miércoles)

Visita guiada para conocer el recurso, ¡anímate!

HORA 10:30

LUGAR c/Cruz de Barkazio (junto a la U.D.C. Rochapea)

ORGANIZA Huerto comunitario

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

COMBO ACTIVO

Del 9/10-27/11 (viernes)

Actividad especialmente dirigida a mayores de 75 años. Actividades de musicoterapia, psicoestimulación, reminiscencia, habilidades sociales....
11:00-12:30

Sala 1 de Centro comunitario de Joaquin Beunza (C/Joaquin Beunza 31)

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

MATINÉ COGNITIVA

Todos los martes

(EXCEPTO FESTIVOS)

ORGANIZA Convive San Pedro

LUGAR Centro Convive San Pedro (C/ Padre Maceda 8, bajo)

HORA 12:15- 13:15 h

INSCRIPCIÓN previa en el centro Convive o en el 650155051

ENTRENA CUERPO Y MENTE

Todos los jueves,
(EXCEPTO FESTIVOS)

ORGANIZA Convive San Pedro

LUGAR Centro Convive San Pedro (C/ Padre Maceda 8, bajo)

HORA 11:30- 12:30h

INSCRIPCIÓN previa en el centro Convive o en el 650155051

TALLER DE MEMORIA

Todos los viernes

(EXCEPTO FESTIVOS)

ORGANIZA Convive San Pedro

LUGAR Centro Convive San Pedro (C/ Padre Maceda 8, bajo)

HORA 11:00- 12:00h

INSCRIPCIÓN previa en el centro Convive o en el 650155051

TALLER DE BAILE COOPERATIVO

Todos los martes

(EXCEPTO FESTIVOS)

ORGANIZA Convive San Pedro

LUGAR Centro Convive San Pedro (C/ Padre Maceda 8, bajo)

HORA 11:00- 12:00h

INSCRIPCIÓN previa en el centro Convive o en el 650155051

A TU AIRE

Tercer miércoles de cada mes,
(EXCEPTO FESTIVOS)

ORGANIZA Convive San Pedro

LUGAR Centro Convive San Pedro (C/ Padre Maceda 8, bajo)

HORA 17:30- 19:00h

No es necesaria inscripción previa

TALLER PUNTO Y GANCHILLO

Todos los miércoles y jueves

ORGANIZA Convive San Pedro

LUGAR Centro Convive San Pedro (C/

Padre Maceda 8, bajo)

HORA 11:00 - 13:00

No es necesaria inscripción previa

JORNADAS INTERGENERACIONALES

Último miércoles de cada mes

Encuentros intergeneracionales con el colegio La Compasión Escolapios

ORGANIZA Convive San Pedro

LUGAR Centro Convive San Pedro (C/ Padre Maceda 8, bajo)

HORA 11:30 - 12:30

No es necesaria inscripción previa

SALTA LA BRECHA

Sesiones individuales para resolver dudas relacionadas con el uso de teléfonos móviles y Smartphone:

ORGANIZA Convive San Pedro

LUGAR Centro Convive San Pedro (C/ Padre Maceda 8, bajo)

HORA a concretar con la profesional del centro, en el propio centro o en el 650155051

ESPACIO EXPOSITIVO

ORGANIZA Convive San Pedro

LUGAR Centro Convive San Pedro (C/ Padre Maceda 8, bajo)

Información en el Centro Convive o en el 650155051

CALENDARIO DE SALIDAS GRUPO SALUD EN MARCHA

• Próximas salidas Septiembre:

Días 5, 12, 15 y 26

• Próximas salidas Octubre:

Días 3, 6, 17, 24 y 27, salida de senderismo zona Fitero día 10 de Octubre.

• Próximas salidas Noviembre:

Días 7, 14, 17 y 28

Salidas a las 9,30 horas desde el Centro Comunitario Joaquin Beunza 33. móvil de contacto: 637788254

Etxabakoitzko ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Etxabakoitz

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Batu zaitez Etxabakoitzeko Sarearen Whatsappeko komunitatera.
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Etxabakoitz.

+ INFO redesdemayoresetxabakoitz@pamplona.es

IBILALDI OSASUNGARRIAK

Ostiralero, urriaren 9tik aurrera

ORDUTEGIA 11:00

Irteera: Urdanoz etxe-multzoan, igogailuaren behealdean, zubiaren hasieran

ANTOLATZAILEA Plaza On

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

EZAGUTU NIRE BALIABIDEA: ETXABAKOITZEKO LIBURUTEGIA

10/22 (osteguna)

Bisita gidatua eta udazkenerako liburuak gomendatzea; anima zaitez!

ORDUTEGIA 18:00

TOKIA Etxabakoitzeko liburutegia Aróstegui etorb. z.g. - Urdanoz etxe-multzoa

ANTOLATZAILEA Etxabakoitzeko

Liburutegia

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

ENTRETENITZEKO JARDUERAK

Astelehenetan eta ostiraletan

ORDUTEGIA 18:30 - 20:00

Etxabakoitzko adinekoen lokala Ez da beharrezkoa izena ematea

BINGOA

Asteazkenetan eta larunbetan

17:00 - 20:00

Etxabakoitzko adinekoen lokala

ANTOLATZAILEA Etxabakoitzko

adinekoak

Ez da beharrezkoa izena ematea

PASEOS SALUDABLES

Todos los viernes desde el 9 de octubre

HORA 11:00 h.

Salida desde Grupo Urdanoz, parte baja del ascensor, inicio del puente

ORGANIZA Plaza on

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

CONOCE MI RECURSO: BIBLIOTECA DE ETXABAKOITZ

22/10 (jueves)

Visita guiada con recomendación de libros para otoño, ¡anímate!

HORA 18:00 h.

LUGAR Biblioteca de Etxabakoitz.

Avda. Aróstegui S/N- Grupo Urdanoz

ORGANIZA Biblioteca de Etxabakoitz

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

ACTIVIDADES DE ENTRETENIMIENTO

Los lunes y viernes

HORA 18:30-20:00 h.

Local de mayores de Etxabakoitz

No es necesaria inscripción

BINGO

Miércoles y sábado

17:00-20:00 h.

Local de mayores de Etxabakoitz

ORGANIZA Mayores de Etxabakoitz

No necesaria inscripción

* **Dirección local mayores:** Avda.

Aróstegui S/N. Junto a la biblioteca de Etxabakoitz).

* **Nagusien helbidea:** Avda. Aróstegui

S/N. Etxabakoitzeko liburutegiaren ondoan).

Buztintxuriko ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Buztintxuri

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100



Batu zaitez Buztintxuriko Sarearen Whatsappeko komunitatera.
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Buztintxuri.

+ INFO redesdemayoresbuztintxuri@pamplona.es

EZAGUTZAK PARTEKATZEN

Urriaren 9tik aitzina

Nahi duzu puntua egin, arropa zurera egokitu, esku-lanak egin... eta ezagutzak trukatu?

Ostiral arratsaldeetan, 17:00etan

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

EZAGUTU NIRE BALIABIDEA: BUZTINTXURIKO KIROLDEGIA

Eguna: 10/21 (asteazkena)

Ordua: 11:00

TOKIA VICTOR EUSA kalea z/g

ANTOLATZAILEA Kiroleko Alorra

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

SORTA AKTIBOA

10/09-11/27 (ostiralak)

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

11:30-13:00

Buztintxuriko zentro komunitarioa
(Santa Luzía pasealekua 61), 3. aretoa

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da 010 telefonoan

COMPARTIENDO CONOCIMIENTOS

A partir del 9 de octubre

¿Quieres hacer punto, tuneaje de ropa, manualidades... y compartir tus conocimientos?

Los viernes por la tarde a las 17:00 h.

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

CONOCE MI RECURSO: POLIDEPORTIVO DE BUZTINTXURI

21/10 (miércoles)

Conoce este recurso, qué actividades hay etc., ¡anímate!

HORA 11:00 h.

LUGAR C/ VICTOR EUSA s/n

ORGANIZA Área de Deportes

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010

COMBO ACTIVO

Del 9/10-27/11 (viernes)

Actividad especialmente dirigida a mayores de 75 años. Actividades de musicoterapia, psicoestimulación, reminiscencia, habilidades sociales....
11:30-13:00 h.

Sala 3 de Centro comunitario de Buztintxuri (Paseo de Santa Lucía 61)

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN necesaria en el 010



**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.

Habrará 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.

Zure etxetik
IGO **ETA**
JAITSI
zerbitzuak

Servicio
SUBE
y BAJA
de tu Casa

Oztopo arkitektonikoak dituzten adinekoei eta/edo mugikortasun murriztua dutenei etxera igotzen eta etxetik **JAISTEN LAGUNTZEN DIEGU**, etxetik kanpo eginbeharrak betetzeko (paseoak, erosketak, medikuaren hitzorduak...). Behar izanez gero, zeregin hauetan ere laguntzen dugu.

Zerbitzuari eta zure eskaerari buruzko informazio gehiago nahi izanez gero, bidali mezu bat helbide honetara.

948 171 717

coordinacion@dyanavarra.com

AYUDAMOS A PERSONAS MAYORES y/o con movilidad reducida afectadas por barreras arquitectónicas a subir y bajar de su casa para poder hacer tareas cotidianas fuera de su casa (paseos, compras, citas médicas...). En caso de necesitarlo, también acompañamos en estas tareas. Para más información sobre el servicio y su solicitud, envía un correo.



iruñeko
boluntarioen
udal sarea

red municipal
de voluntariado
de pamplona



Ayuntamiento de
Pamplona

iruñeko
Udala



DYA



Zer egiten dugu

Bakardadeak adineko askori eragiten die, eta horri aurre egiteko xedez sortu zen duela 11 urte **Beti norbaitekin** programa.

La Caixa fundazioaren eta Nafarroako Kutxa fundazioaren ekimen bat da. Iruñean Pauma fundazioak kudeatzen du Iruñeko Udalarekin duen hitzarmen baten bidez, tokiko beste entitate eta administrazio batzuekin elkarlanean.

Programa horri esker, **bakardade egoerak prebenitu eta lantzen ditugu, adinekoen arteko laguntza eta ongizate harremanak bultzatu**, adinekoak ahaldundu eta haiekin konprometitzen den gizarte baten parte sentiarazten ditugu.

Hiru helburu ditugu:

- **Adinekoek laguntzea**, haien bakardadea kudea dezaten.
- **Sare komunitario** sendoak eraikitzea, elkarri laguntzeko harremanak sustatzeko.
- **Herritarrak sentsibilizatzea** harreman horien garrantziaren inguruan.

Qué hacemos

Con el objetivo de afrontar los efectos de la soledad que padecen muchas personas mayores, surge hace 11 años el Programa **Siempre Acompañados**.

Es una iniciativa de Fundación “la Caixa” y Fundación Caja Navarra. En Pamplona lo gestiona Fundación Pauma a través de un convenio con el Ayuntamiento de Pamplona en colaboración con distintas entidades y administraciones locales.

A través de este Programa, **prevenimos y abordamos situaciones de soledad impulsando las relaciones de apoyo y bienestar entre las personas mayores, empoderándolas** y haciéndolas sentir parte de una sociedad que se compromete con ellas.

Lo hacemos con tres objetivos:

- **Acompañar** a las personas mayores para que puedan gestionar su propia soledad.
- **Construir redes** comunitarias sólidas capaces de fomentar relaciones de apoyo y ayuda mutua.
- **Sensibilizar** a la ciudadanía sobre la importancia de dichas relaciones.

Zalantzarik izanez gero, jarri harremanetan adinekoen sareekin

Para dudas y ponerse en contacto con las Redes de mayores:

Iturramako adinekoen sarea
Red de mayores de Iturrama:
redesdemayoresiturrama@pamplona.es

Azpilagañako adinekoen sarea
Red de mayores de Azpilagaña
redesdemayoresazpilagana@pamplona.es

Arrosadiko adinekoen sarea
Red de mayores de Milagrosa:
redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es

Zabalguneko adinekoen sarea
Red de mayores del Ensanche
redesdemayoresensanche@pamplona.es

Alde Zaharreko adinekoen sarea
Red de mayores del Casco Viejo
redesdemayorescascoviejo@pamplona.es

Arrotxapeko adinekoen sarea
Red de mayores de la Rochapea
redesdemayoresrochapea@pamplona.es

Txantreako adinekoen sarea
Red de mayores de la Txantrea
redesdemayorestxantrea@pamplona.es

Ermitagaña eta Mendebaldeko adinekoen sarea
Red de mayores de Ermitagaña y Mendebaldea
redesdemayoresermitaganaymendebaldea@pamplona.es

Etxabakoizko adinekoen sarea
Red de mayores de Etxabakoitz
redesdemayoresetxabakoitz@pamplona.es

Sta. María la Realeko adinekoen sarea
Red de mayores de Sta. María la Real
redesdemayoresantamarialoreal@pamplona.es

Mendillorriko adinekoen sarea
Red de mayores de Mendillorri
redesdemayoresmendillorri@pamplona.es

Buztintxuriko adinekoen sarea
Red de mayores de Buztintxuri:
redesdemayoresbuztintxuri@pamplona.es



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

Berdintasuneko, Ekintza Komunitarioko,
Auzoetako eta Kultur Aniztasuneko Alorra
Área de Igualdad, Acción Comunitaria,
Barrios y Diversidad Cultural