

# Abian En marcha

## Jarduera fisikoen eta memoria-jardueren

**programa +65 urte**

2026ko azaroaren

12tik abenduaren 22ra

lehen lauhilekoa, eta

2027ko urtarrilaren 11tik

ekainaren 11ra bigarren

lauhilekoa.

## Programa de

## actividades físicas y

## de memoria +65 años

Del 12 de noviembre de

2026 al 22 de diciembre

el primer cuatrimestre,

y del 11 de enero al 11

de junio de 2027 el

segundo cuatrimestre.

Iruñeko  
ADINEKOEN  
**SAREA**  
RED  
MAYORES  
Pamplona



Ayuntamiento de  
**Pamplona**

**Iruñeko**  
Udala

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

Talde hauetako bat hautatu/Grupo a elegir:

| TOKIA<br>LUGAR                                                                                                                                                     | ARIKETA FISIKOKO JARDUERAK (I. MAILA)<br>ACTIVIDADES DE EJERCICIO FÍSICO NIVEL I                                                                                           | ARIKETA FISIKOKO JARDUERAK (II. MAILA)<br>ACTIVIDADES DE EJERCICIO FÍSICO NIVEL II                                                                                         | MEMORIA-JARDUERAK I. MAILA<br>ACTIVIDADES DE MEMORIA NIVEL I                                                                                                                 | MEMORIA-JARDUERAK II. MAILA<br>ACTIVIDADES DE MEMORIA NIVEL II                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ALDE ZAHARRA   CASCO VIEJO</b><br>Estafeta kaleko adinekoen lokala<br>(Estafeta kalea 47)<br><br>Local de mayores de Estafeta de la c/Estafeta 47               | <b>Astelehenero/lunes 10:30-12:00</b>                                                                                                                                      | <b>Astelehenero/lunes 09:00-10:30</b>                                                                                                                                      | <b>Asteartero/martes 10:30-12:00</b>                                                                                                                                         | <b>Asteartero/martes 09:00-10:30</b>                                                                                                                                         |
| <b>ARROTXAPEA   ROCHAPEA</b><br>Juslarrocha Civivoxa<br>(Maiteminduen pasealekua 37)<br><br>Civivox Jus la Rocha<br>Paseo de los enamorados, 37                    | <b>Astelehenero/lunes 09:00-10:30</b>                                                                                                                                      | <b>Astelehenero/lunes 10:30-12:00</b>                                                                                                                                      | <b>Asteartero/martes 09:00-10:30</b>                                                                                                                                         | <b>Ostegunero/jueves 09:00-10:30</b>                                                                                                                                         |
| <b>TXANTREA</b><br>Salestarrak zentro komunitarioa<br>Iruñerria k. 24<br><br>Centro comunitario de Salesianas<br>c/Cuenca de Pamplona 24                           | <b>Asteazkenero/miércoles 09:00-10:30</b><br>2. aretoa/sala 2                                                                                                              | <b>Asteazkenero/miércoles 10:30-12:00</b><br>2. aretoa/sala 2                                                                                                              | <b>Ostiralero/viernes 09:00-10:30</b><br>4. aretoa/sala 4                                                                                                                    | <b>Ostiralero/viernes 10:30-12:00</b><br>4. aretoa/sala 4                                                                                                                    |
| <b>ITURRAMA</b>                                                                                                                                                    | <b>Ostiralero/viernes 09:00-10:30</b><br>San Joan Bosko zentroko gizarte-aretoa<br>Salón social San Juan Bosco                                                             | <b>Ostiralero/viernes 10:30-12:00</b><br>San Joan Bosko zentroko gizarte-aretoa<br>Salón social San Juan Bosco                                                             | <b>Asteazkenero/miércoles 09:00-10:30</b><br>Iturramako Civivoxa<br>Civivox Iturrama                                                                                         | <b>Asteazkenero/miércoles 10:30-12:00</b><br>Iturramako Civivoxa<br>Civivox Iturrama                                                                                         |
| <b>ERMITAGAÑA-MENDEBALDEA</b>                                                                                                                                      | <b>Asteartea/martes 09:00-10:30</b><br>Ermitagañako zentro komunitarioa<br>Ermitagañako k. 30-32, 1. aretoa<br>Centro comunitario Ermitagaña<br>C/Ermitagaña 30-32, sala 1 | <b>Asteartea/martes 10:30-12:00</b><br>Ermitagañako zentro komunitarioa<br>Ermitagañako k. 30-32, 1. aretoa<br>Centro comunitario Ermitagaña<br>C/Ermitagaña 30-32, sala 1 | <b>Astelehenero/lunes 09:00-10:30</b><br>Ermitagañako zentro komunitarioa<br>Bartolomé de Carranza k. 50-52<br>Centro comunitario Ermitagaña<br>Bartolomé de Carranza, 50-52 | <b>Astelehenero/lunes 10:30-12:00</b><br>Ermitagañako zentro komunitarioa<br>Bartolomé de Carranza k. 50-52<br>Centro comunitario Ermitagaña<br>Bartolomé de Carranza, 50-52 |
| <b>MENDILLORRI</b><br>Mendillorri 2ko zentro<br>komunitarioa (Altzuza<br>Kontzejuaren k. 12)<br><br>Centro Comunitario Mendillorri 2<br>(C/Concejo de Alzuza 12)   | <b>Astelehenero/lunes 09:00-10:30</b>                                                                                                                                      | <b>Astelehenero/lunes 10:30-12:00</b>                                                                                                                                      | <b>Ostiralero/viernes 09:00-10:30</b>                                                                                                                                        | <b>Ostiralero/viernes 10:30-12:00</b>                                                                                                                                        |
| <b>STA. MARÍA LA REAL</b><br>Centro Comunitario de Sta. María<br>la Real (C/Mutilva Baja 19)<br><br>Sta. María la Real zentro<br>Komunitarioa (Mutiloabeiti K. 19) | <b>Asteazkenero/miércoles 09:00-10:30</b><br>2. aretoa/sala 2                                                                                                              | <b>Asteazkenero/miércoles 10:30-12:00</b><br>2. aretoa/Sala 2                                                                                                              | <b>Ostegunero/jueves 10:30-12:00</b><br>4. aretoa/Sala 4                                                                                                                     | <b>Ostegunero/jueves 09:00-10:30</b><br>2. aretoa/sala 2                                                                                                                     |

| TOKIA<br>LUGAR                                                                                                                                                                                                      | ARIKETA FISIKOKO JARDUERAK (I. MAILA)<br>ACTIVIDADES DE EJERCICIO FÍSICO NIVEL I | ARIKETA FISIKOKO JARDUERAK (II. MAILA)<br>ACTIVIDADES DE EJERCICIO FÍSICO NIVEL II | MEMORIA-JARDUERAK I. MAILA<br>ACTIVIDADES DE MEMORIA NIVEL I | MEMORIA-JARDUERAK II. MAILA<br>ACTIVIDADES DE MEMORIA NIVEL II |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>ETXABAKOITZ</b><br>Etxabakoizko adinekoen lokala<br>(Aróstegui etorb. z.g.)<br><br>Local de mayores de Etxabakoitz<br>(Avda. Arostegui s/n)                                                                      | <b>Asteazkenero/miércoles 09:00-10:30</b>                                        | <b>Asteazkenero/miércoles 11:00-12:30</b>                                          | <b>Astelehenero/lunes 09:00-10:30</b>                        | <b>Astelehenero/lunes 11:00-12:30</b>                          |
| <b>ZABALGUNEAK/ ENSANCHES</b><br>Emakumeen Etxea (Agoitz k. 9 A)<br>Casa de las Mujeres (C/Aoiz 9 A)                                                                                                                | <b>Asteazkenero/miércoles 9:00-10:30</b>                                         | <b>Asteazkenero/miércoles 10:30-12:00</b>                                          | <b>Ostegunero/jueves 09:00-10:30</b>                         | <b>Ostegunero/jueves 10:30-12:00</b>                           |
| <b>BUZTINTXURI</b><br>Hego Buztintxuriko Zentro<br>Komunitarioa (Buztinkoba)<br>Santa Luzia pasealekua 61, 3.<br>aretoa<br><br>Centro Comunitario Buztintxuri<br>sur (Buztincueva)<br>Paseo Santa Lucía 61), sala 3 | <b>Ostegunero/jueves 09:00-10:30</b>                                             | <b>Ostegunero/jueves 10:30-12:00</b>                                               | <b>Astelehenero/lunes 09:00-10:30</b>                        | <b>Astelehenero/lunes 10:30-12:00</b>                          |

TARIFAK\*\*:

44,46 €-ko ordainketa bakarra jarduera bakoitzeko; bi jarduera 88,92 euro.

\*\* Prezioa: 65 urtetik gorako lagunendako udal-apartamentuetatik etorritako pertsonak, edo zailtasun ekonomikoen txosten bat aurkezten dutenek, edo % 33ko desgaitasun bat dutela egiaztatzen dutenek % 50eko murriztapena izanen dute.

IZEN-EMATEAK:

Azaroaren 3tik azaroaren 6ra 12:00etan

- Telefonoz 948243566 telefonoan  
(asteartean-ostegunetan 9: 00-14:00 eta 15:00-17: 30, ostiralean 9: 00-12:00 izan ezik)
- Aurrez aurrekoa Julio Caro Baroja plaza z/g helbidean  
(asteartetik ostegunera 9: 00-14:00, eta ostiralean 9-12).

Eskainitako lekuak baino eskaera gehiago egonez gero, zozketa egingen da.

OHARRAK

Jarduera bakoitzeko izen-emate bat egin behar da eta ikasturte osorako balioko du.

Jarduera fisikoko saioetan, 20 leku taldeko, eta jarduera kognitiboko saioetan, 15 leku taldeko I. mailan eta 20 leku taldeko II. mailan.

Talde bakoitzean 3 leku gordeko dira Kirol- eta gizarte-errezetaren erabiltzaileendako.

Modalitate bakoitzeko I. maila egokitze-maila handiagoa behar dutenendako da, II. maila berriz, maila handiagoa dutenendako da. Modalitate bakoitzeko maila bakarrean ematen ahalko da izena, eta bi jardueretan: gimnastika (fisikoa) eta oroimena (kognitiboa), baina modalitate bereko bi mailetan ez. Auzo batean bakarrik inskribatu ahal izango da.

TARIFAS\*\*:

Pago único de 44,46 euros para una actividad, 88,92 euros para dos actividades.

\*\*Precio: las personas procedentes de los Apartamentos Municipales de Personas Mayores de 65 años, o que presenten un informe de dificultades económicas, o acrediten una discapacidad del 33%, tendrán una reducción del 50%.

INSCRIPCIONES:

Del 3 de noviembre al 6 de noviembre a las 12:00

- Por teléfono en el 948243566  
(M- J de 9:00-14:00 y de 15:00 a 17:30, excepto el viernes de 9:00-12:00)
- Presencial en la dirección Plaza Julio Caro Baroja S/N,  
(M- J de 9:00-14:00, y el viernes de 9- 12).

Se realizará un sorteo en caso de haber más solicitudes que plazas.

OBSERVACIONES

Para cada actividad habrá que hacer una inscripción y será para todo el curso.

En actividad física, 20 plazas por grupo y en actividad cognitiva 15 plazas por grupo para el nivel I y 20 plazas para el nivel II.

Se reservarán 3 plazas en cada grupo para personas usuarias del programa de la Receta Deportivo Social.

El nivel I de cada modalidad está dirigido a personas que requieren un mayor grado de adaptación, mientras que el nivel II está orientado a personas con un nivel más avanzado. Cada persona podrá inscribirse en un único nivel de cada modalidad, pudiendo participar en ambas actividades: gimnasia (físico) y memoria (cognitivo), pero no en los dos niveles de una misma modalidad. Solo será posible la inscripción en un barrio.