

PACTO DE SAN JUAN DE LA PERSONA MAYOR				
Tipo de Actividad	Actividad	Entidad	Teléfono	Horario
Ejercicio Cognitivo	Taller Activa tu Mente	Solera	948 36 52 52	
	Taller de Gimnasia Mental	San Juan Xar (Plaza monasterio de Irazzu 6 bajo)	948595823	lunes a jueves de 18:00 a 20:00
	Huertos Urbanos			
	Taller de Tejedoras			
Ejercicio Físico	Deporte para mayores de 60 años, Se adjunta foto	San Juan y Anaitasuna	948 17 22 55 (san Juan) 948 25 49 00 (Anaitasuna)	
	Paseo pincho	Solera	948 36 52 52	
Voluntariado	Acompañamiento	Cáritas san Juan	669756463	
	acercamiento intergeneracional - nos conocemos			
	Nos movemos ocnitgo - sube y baja			
	Actividades Gurpales			
Actividades de lectura y consulta	Portal seguro			
	préstamo de libros a domicilio	Biblioteca Yamaguchi	948 26 40 28 (yamaguchi) 948 22 24 44 (Civican)	
	Lectura a domicilio por personas voluntarias	Biblioteca Civican		
	Tu consulta	Solera	948 36 52 52	
Charlas Talleres y Conferencias	Sesión cuidar la memoria	Centro de salud de San Juan	948 19 85 88	
	Taller de prevención de caídas			
	Taller cuidadoras de personas con demencia			
	Pupitre senior	Solera	948 36 52 52	
	Me siento triste ¿será depresión?	Colegio de psicología	948 17 51 33	
	¿Podemos afrontar los duelos de forma positiva?			
	Olvido algunas cosas, ¿me tengo que preocupar?			
	Canalización de situaciones de riesgo	Policia Comunitaria	659278388	
	Charlas Robos, estafas y timos			
Ayuda a Personas sin cobertura Sanitaria	Farmacias y comercios			

Para cualquier otra consulta sobre actividades 948420562

AGRUPACIÓN DEPORTIVA SAN JUAN

CURSO	DÍAS SEMANA	HORARIOS
GIMNASIA MANTENIMIENTO MAYORES 65 AÑOS	LUNES MIERCOLES	11:30 a 12:15

S.C.D.R. ANAITASUNA

CURSO	DÍAS SEMANA	HORARIOS
ÁBACO-MEMORIA	LUNES	10:00 a 11:00
ARMONY	LUNES MIERCOLES	08:15 a 09:10
GIMNASIA MANTENIMIENTO	LUNES MIERCOLES VIERNES	09:00 a 09:55
GIMNASIA MANTENIMIENTO	LUNES MIERCOLES VIERNES	10:00 a 10:55
NATACIÓN ADULTOS	LUNES MARTES JUEVES	16:00 a 17:00
PILATES AVANZADO	MARTES JUEVES	10:00 a 10:55
YOGA PROFUNDIZACIÓN	MARTES JUEVES	11:15 a 12:25
ZUMBA	LUNES MIERCOLES	09:45 a 10:40