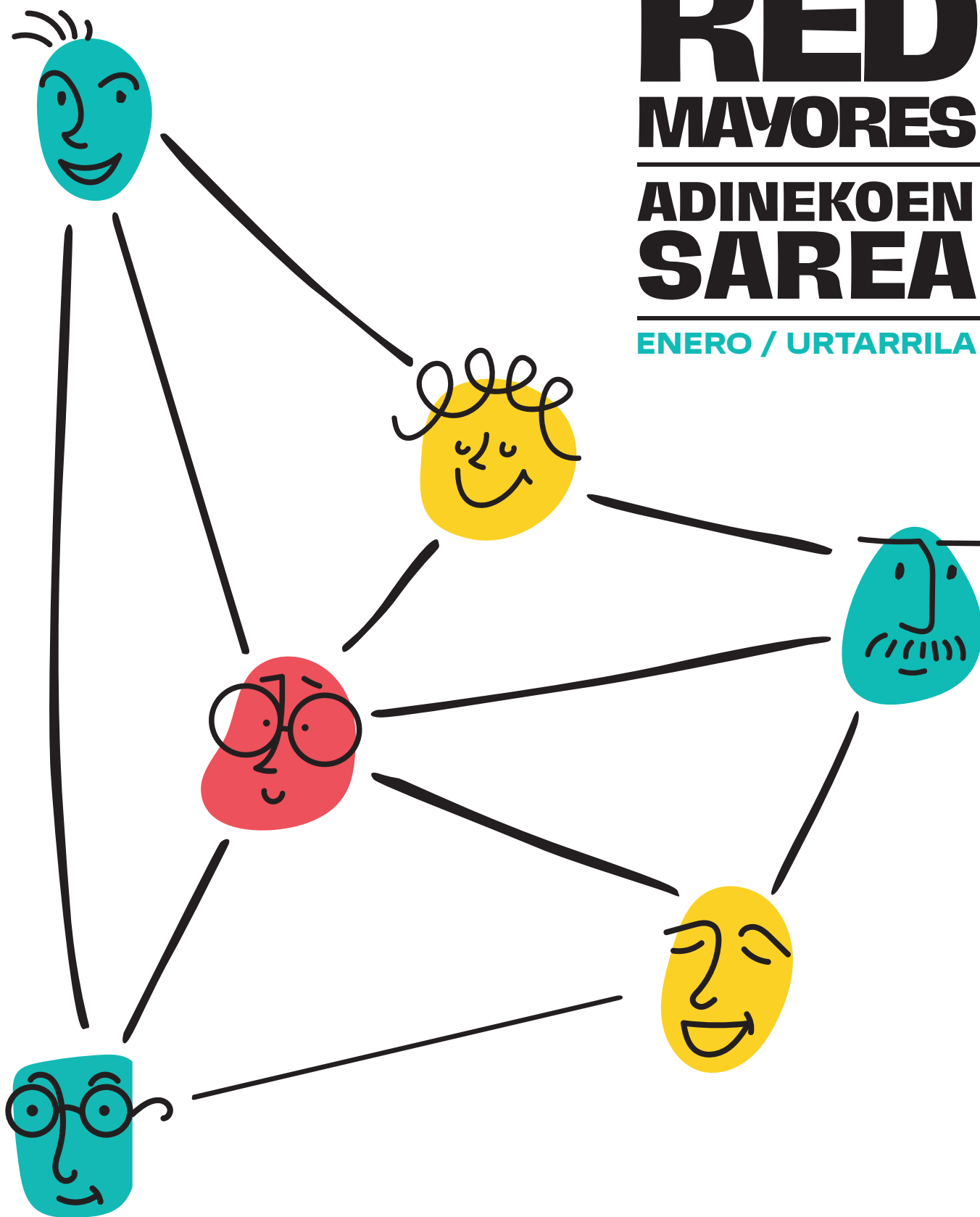


# RED MAYORES

## ADINEKOEN SAREA

ENERO / URTARRILA



Ayuntamiento de  
**Pamplona**

**Iruñeko**  
Udala



Área de Igualdad, Acción Comunitaria, Barrios,  
Participación Ciudadana y Euskera

Berdintasuneko, Ekintza Komunitarioko, Auzoetako,  
Herritarren Partaidetzako eta Euskarako Alorra



Auzoa gara.  
Auzoa egiten dugu.



Somos barrio.  
Hacemos barrio.

**4**

Red de mayores de **Iturrama** - enero 2025  
**Iturramako** adinekoen sarea - 2025ko urtarrila

**6**

Red de mayores de **Milagrosa** - enero 2025  
**Milagrosako** adinekoen sarea - 2025ko urtarrila

**8**

Red de mayores del **Casco Viejo** - enero 2025  
**Aldezaharreko** adinekoen sarea - 2025ko urtarrila

**10**

Red de mayores del **Ensanche** - enero 2025  
**Zabalguneko** adinekoen sarea - 2025ko urtarrila

**12**

Red de mayores de la **Txantrea** - enero 2025  
**Txantreako** adinekoen sarea - 2025ko urtarrila

**14**

Red de mayores de **Sta. María la Real** - enero 2025  
**Santa María la Realeko** adinekoen sarea - 2025ko urtarrila

**16**

Actividades **en otros barrios** - enero 2025  
**Beste auzo batzuetako** jarduerak - 2025ko urtarrila

## 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 atsegín bat sor dezakegu.

## ¿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.

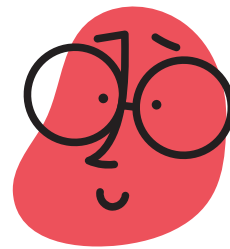
Informazio gehiago



Más info



# Iturramako **RED** ADINEKOEN **RED** **SAREA** **MAYORES** Iturrama



## ENERO / URTARRILA

### IBILALDI OSASUNGARRIA MUGIKORTASUN URRIKO PERTSONENDAKO

Urtarrilak 13, 20 eta 27  
(astelehenak)

**Antolatzailea:**

"Pamplonistas"

boluntarioen zerbitzua

**Ordua eta topagunea:**

10:30, San Joan Bosco  
lokala

### IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA KULTURALAK

Urtarrilak 8, 15, 22 eta 29  
(asteazkenak). Irteera

San Frantzisko Asiskoaren  
parrokiatik 10:30etan

Urtarrilak 3, 10, 17, 27 eta  
31 (ostiralak). Irteera

San Juan Bosco lokaletik  
10etan

**Antolatzailea:** Iturrama  
Gizarte Foroa

### TOPAKETA SOZIALAK. JOLAS- JARDUERAK

Adinekoendako  
topagune bat da, taldean  
jolasteko, elkarrekin hitz  
egiteko eta entretenitzeko  
jarduerekin.

Urtarrilak 7, 14, 21 eta 28  
(astearteak)

• 01/7 *Zentzumen-  
eraginkortasuna*

• 01/14 *Aktibatu zure  
burua*

• 01/21 *Beti norbaitekin*

• 01/28 *Elkarrekintzan*  
aritzeko taldeko jokoak

**Antolatzailea:**

Gizarte Foroa eta "Beti  
Norbaitekin" programa

**Ordua:** 10:30 – 12:00

### HITZALDI- SOLASALDIAK

Urtarrilak 9, 16, 23, eta 30  
(ostegunak)

• 01/9 *Gai medikoei  
buruzko hitzaldi  
informatiboa*

• 01/16 *Osasun-gaiei  
buruzko hitzaldi  
informatiboa:*

*entzumena*

• 01/23 *Ongizate  
pertsonaleko gaiak  
hitzaldi informatiboa*

• 01/30 *Ariketa fisikoari  
buruzko gaiak*

**Antolatzailea:**

Iturramako Gizarte Foroa  
eta "Beti Norbaitekin"  
programa

**Ordua:** 10:30 – 12:00

### IRAKURKETA-KLUBA

Urtarrilak 15  
(asteazkena)

**Antolatzailea:**

Iturramako Gizarte Foroa

**Ordutegia:** 11:30

### IRAKURKETA TALDE EGOKITUA

Urtarrilak 13, 20 eta 27  
(astelehena)

**Antolatzailea:** Iturrama  
Gizarte Foroa

**Ordua:** 10:30- 12:00etara

### XAKE TAILERRA

Urtarrilak 8, 15, 22 eta 29  
(asteazkena)

**Antolatzailea:** Iturrama  
Gizarte Foroa

**Ordua:** 16:30-18:00

### ADINEKOEN TOPAKETA ARRATSALDEAK

Urtarrilak 15  
(asteazkena)

**Antolatzailea:** Jesusen  
Bihotzaren parrokia.

**Tokia:** Jesusen  
Bihotzaren parrokia

**Ordua:** 17:30

### DANTZA EGOKITUA

Urtarrilaren 22tik  
martxoaren 12ra.

**Asteazkenetan**

**Ordua:** 10:30- 11:30

**Tokia:** San Juan Bosco  
(Aretoa soziala)

**Antolatzailea:** Iruñeko  
Udala

### MUGIKORREN OINARRIZKO ERABILERA

Urtarrilaren 27tik  
apirilaren 7ra.

**Astelehenetan**

10:30etik 11:30era

**Lekua:** San Juan  
Bosco, 1. aretoa

**Antolatzailea:**  
Iruñeko Udala

### EGONGELA ERABILTZEKO ORDUTEGIA

(beheko solairu)

Astelehen, astearte,  
asteazken eta  
ostegunetan: 16:30etik-  
20:00 etara

### IZEN-EMATEAK

@ [redesdemayoresiturrama@pamplona.es](mailto:redesdemayoresiturrama@pamplona.es)

☎ [606946735](tel:606946735), 09:00etatik 14:00etara, astearte, ostegun  
eta ostiraletan, eta 17:00etatik 19:00etara ostegunetan

👤 Aurrez aurre asteartean, goizez.

📞 Baita WhatsApeez ere



Jarduera guztiak San Juan Bosco lokalean egingo dira (San Juan Bosco kalea 15), jasotako salbuespenak izan ezik.

Todas las actividades se harán en el local de San Juan Bosco (C/San Juan Bosco 15), salvo las excepciones recogidas



### PASEO SALUDABLE PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

Lunes, 13, 20, y 27 de enero

**Organiza:** Servicio voluntariado "Pamplonistas"

**Hora y lugar de salida:** 10.30 h desde local San Juan Bosco

### PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

**Miércoles 8, 15, 22, y 29 de enero.** Salida desde la parroquia San Francisco de Asís a las 10:30

**Viernes 3, 10, 17, 24 y 31 de enero.** Salida desde el local de San Juan Bosco a las 10

**Organiza:** Foro Social Iturrama

### ENCUENTROS SOCIALES. ACTIVIDADES LUDICAS

Se trata de un espacio de encuentro para las personas mayores con actividades de juego, diálogo y entretenimiento en grupo.

**Martes 7, 14, 21 y 28 de enero**

- 7/01 *Actividad sensorial*
- 14/01 *Actividad activa tu mente*
- 21/01 *Siempre acompañados*
- 28/01 *Juegos en grupo para interactuar*

**Organiza:** Foro social y Programa Siempre Acompañados

**Hora:** De 10:30h a 12:00 horas

### CHARLAS COLOQUIO

Jueves 9, 16, 23, y 30 de enero

- 9/01 *Charla informativa sobre temas médicos.*
- 16/01 *Charla informativa sobre temas de salud: audición*
- 23/01 *Charla informativa sobre temas de bienestar personal*
- 30/01 *Temas de ejercicio físico*

**Organiza:** Foro Social Iturrama y Programa Siempre Acompañados

**Hora:** de 10.30 a 12.00 horas

### CLUB DE LECTURA

**Miércoles, 15 de enero**

**Organiza:** Foro Social

**Horario:** 11.30 horas

### GRUPO DE LECTURA ADAPTADA

Lunes 13, 20, y 27 de enero

**Organiza:** Foro Social Iturrama

**Hora:** de 10.30 a 12.00 horas

### TALLER DE AJEDREZ

**Miércoles 8, 15, 22 y 29 de enero**

**Organiza:** Foro Social Iturrama

**Hora:** de 16.30 a 18.00h.

### TARDES DE ENCUENTRO PARA MAYORES

**Miércoles, 15 de enero**

**Organiza:** Parroquia Corazón de Jesús.

**Dónde:** Parroquia Corazón de Jesús

**Hora:** 17.30 horas

### BAILE ADAPTADO

**Del 22 de enero al 12 de marzo. Miércoles**

**Hora:** 10:30- 11:30

**Lugar:** San Juan Bosco, salón social

**Organizador:** Ayuntamiento de Pamplona

### USO BÁSICO DEL MÓVIL

**Del 27 de enero al 7 de abril. Lunes**

De 10:30 a 11:30

**Lugar:** San Juan Bosco, sala 1

**Organiza:** Ayuntamiento de Pamplona

### USO SALÓN SOCIAL DE SAN JUAN BOSCO

(planta baja)

Lunes, martes, miércoles y jueves: de 16:30 a 20:00

### INSCRIPCIONES

@ [redesdemayoresiturrama@pamplona.es](mailto:redesdemayoresiturrama@pamplona.es)

☎ 606946735 de 9 a 14 horas los martes, jueves y viernes, de 17 a 19 horas los jueves.

👤 Presencial los martes en horario de mañana.

📞 También Whatsapp

# Milagrosako **RED** ADINEKOEN **MAYORES** **SAREA** Milagrosa

**ENERO / URTARRILA**

## **CONVIVE** **ARRATSALDE-** **PASAK**

**Urtarrilak 7, 14, 21**  
**eta 28 (astearteak)**

**Ordua:** 18:00- 19:00

**Antolatzailea:** Convive  
Larrabide zentroa  
Ez da beharrezkoa  
izena ematea

## **BINGOA**

**Urtarrilak 3, 10, 17, 24**  
**eta 31 (ostiralak)**

**Ordua:** 18:00 - 19:30

**Antolatzailea:** Convive  
Larrabide zentroa  
Ez da beharrezkoa  
izena ematea

## **PINTURAKO** **SORMEN-** **LANTEGIA**

**Urtarrilak 7, 14, 21 eta**  
**28 (astearteak)**

**Ordua:** 11:00 - 12:30

**Antolatzailea:** Convive  
Larrabide zentroa

## **ABESBATZA**

**Urtarrilak 8, 15, 22 eta**  
**29 (asteazkenak)**

**Ordua:** 17:30 - 18:30

**Antolatzailea:** Convive  
Larrabide zentroa

## **IBILALDI** **OSASUNGARRIAK**

**Urtarrilak 8, 15, 22 eta**  
**29 (asteazkenak)**

**Antolatzailea:**  
"Pamplonistas"  
boluntarioen zerbitzua  
Irteera, bi puntutatik:  
Convive Larrabide  
Zentroa, 11:00etan,  
eta Ilargienea Zentro  
Komunitarioa, 11:15ean  
**Ordutegia:** 11:00 - 12:30

## **BISITA GIDATUA** **KONTUEN** **GANBERARA**

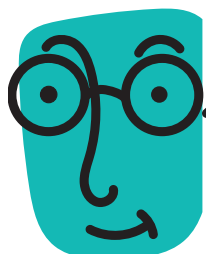
**Urtarrilak 21**  
**(asteartea)**

Bi aukera daude bilera  
egiteko:

**10.30** Gurutzeko plazan  
(ONCEren postuaren  
aurrian)

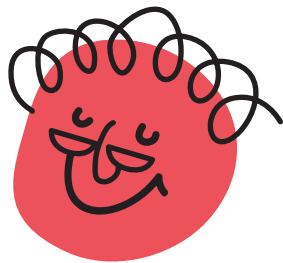
**10.55** Kontuen  
Ganberaren atean

**Antolatzailea:**  
Larrabide Convivencia  
Zentroa  
Izena eman behar da



Jarduera guztiak Convive Larrabide zentroko lokalean  
(Goroabe k. 25) egingen dira (aipatzen diren salbuespenak salbu)

Todas las actividades se realizarán en el local de Centro Convive  
Larrabide en C/ Goroabe, 25 (Salvo excepciones que se indican)



**TARDEOS CONVIVE**  
**7, 14, 21, y 28 de enero (martes)**

**Hora:** 18:00-19:00  
**Organiza:** Centro convive Larrabide  
No necesaria inscripción

**BINGO**  
**3, 10, 17, 24 y 31 de enero (viernes)**

**Hora:** 18:00-19:00  
**Organiza:** Centro convive Larrabide  
No necesaria inscripción

**TALLER CREATIVO DE PINTURA**  
**7, 14, 21 y 28 de enero (martes)**

**Hora:** de 11:00 a 12:30  
**Organiza:** Centro convive Larrabide

**CORO**  
**8, 15, 22 y 29 de enero (miércoles)**

**Hora:** 17:30-18:30  
**Organiza:** Centro convive Larrabide

**PASEO SALUDABLE**  
**8, 15, 22 y 29 de enero (miércoles)**

**Organiza:** Servicio voluntariado "pamplonistas"  
**Dónde:** dos puntos de salida Centro Convive Larrabide a las 11.00 horas y Centro Comunitario "Ilargienea" a las 11.15 horas  
**Horario:** 11.00 a 12.30 horas

**VISITA GUIADA A LA CÁMARA DE COMPTOS**

**21 de enero (martes)**

Lugar de reunión dos opciones:  
**10.30** en la Plaza de la Cruz (frente al puesto de la ONCE)  
**10.55** en la puerta de Cámara de Comptos  
**Organiza:** Centro Convive Larrabide  
Necesaria inscripción

**IZEN-EMATEAK**

@ [redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es](mailto:redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es)

☎ [606946735](tel:606946735), 09:00etatik 14:00etara, astearte, ostegun eta ostiraletan, eta 17:00etatik 19:00etara ostegunetan

📱 Baita WhatsApeez ere

**INSCRIPCIONES**

@ [redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es](mailto:redesdemayoresmilagrosa@pamplona.es)

☎ [606946735](tel:606946735) de 9 a 14 horas los martes, jueves y viernes, 17 a 19 horas los jueves.

📱 También Whatsapp

# Alde Zaharreko ADINEKOEN RED SAREA MAYORES Casco Viejo

ENERO / URTARRILA

## IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA TEMATIKOAK:

Urtarrilak 13, 20  
eta 27 (astelehenak)

**Antolatzailea:** Alde Zaharreko Adinekoen elkarte, Gazteluen Lagunak eta Pamplonistas

**Tokia:** Kondestable Civivoxa

**Ordua:** 11:00 – 12:00

## LAGUNTZA TEKNOLOGIA BERRIEKIN

Teknologiekin laguntzeko banakako saioak San Frantziskoko liburutegian

Ostegunetan, 12:00etatik 13:00etara eta 13:00etatik 14:00etara

Aldez aurreko hitzordua 948210524 telefonoan edo [biblisfr@navarra.es](mailto:biblisfr@navarra.es)

**Antolatzaileak:** San Frantziskoko liburutegia eta Pamplonistas

## BINGOA

Urtarrilak 2, 9, 16, 23  
eta 30 (ostegunak)

**Antolatzailea:**

Convive Estafeta

**Tokia:** Convive Estafeta Zentroa (Estafeta k. 47, behea)

**Ordua:** 18:00 – 20:00  
Ez da beharrezkoa izena ematea

## GOIZEKO KOGNITIBOAK

Urtarrilak 8, 15, 22  
eta 29 (asteazkenak)

**Tokia:** Convive Estafeta Zentroa (Estafeta kalea 47, behea)

**Ordua:** 11:30etik 12:30era  
Plaza mugatuak. Aurrez izena eman

behar da Convive Estafeta zentroan

**Antolatzailea:**

Convive Estafeta Zentroa

## BISITA GIDATUA KONTUEN GANBERARA

Urtarrilak 21  
(asteartea)

Bi aukera daude bilera egiteko:  
**10.30** Gurutzeko plazan (ONCeren postuaren aurrean)

**10.55** Kontuen Ganberaren atean

**Antolatzailea:**

Convive Estafeta Izena eman behar da Convive Estafeta zentroan

## HITZALDIA: Etorkizuna ehuntzen

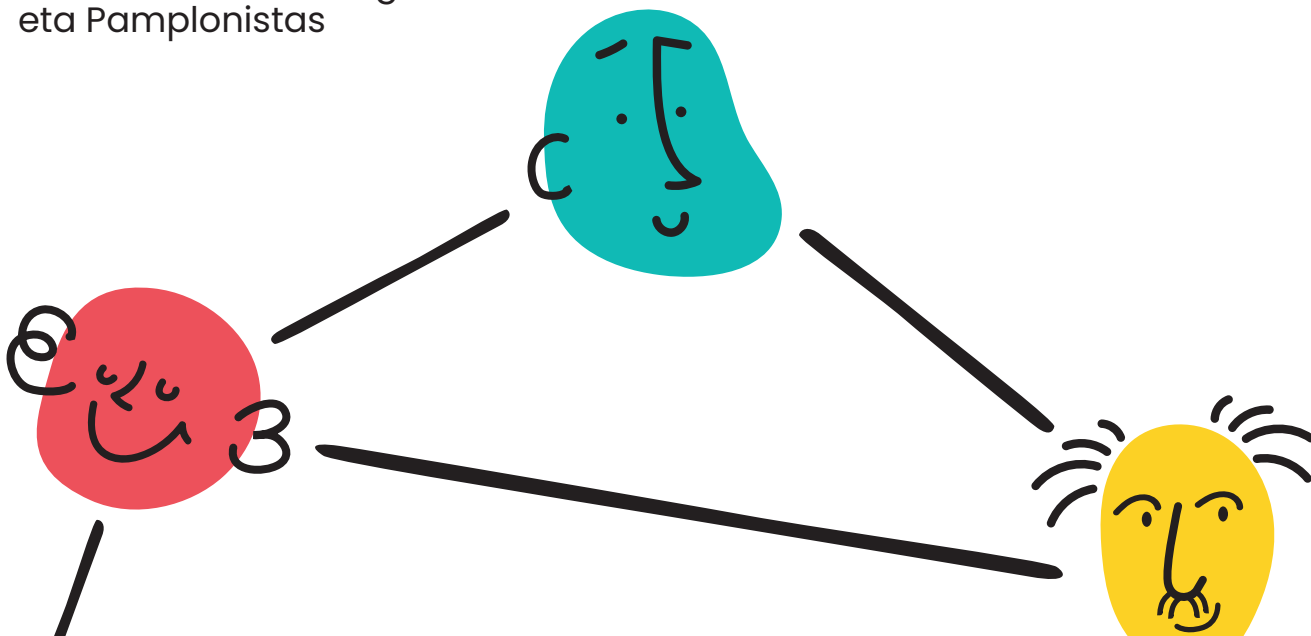
Bizitegi-alternatibei buruzko informazio-hitzaldia, etab.

Urtarrilak 22  
(asteazkena)

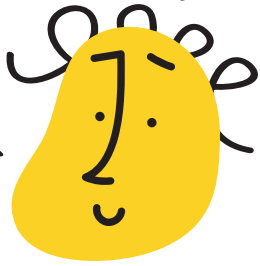
**Lekua:** Convive Estafeta Zentroa (Estafeta kalea 47, behea)

**Ordua:** 10:30-12:00

**Antolatzailea:** Solera







## PASEOS SALUDABLES Y TEMÁTICOS:

**Lunes 13, 20 y 27 de enero**

**Organiza:** Mayores del Casco Viejo, Asoc. Amigos de los Castillos y Pamplonistas

**Dónde:** Civivox Condestable

**Hora:** 11:00-12:00

## AYUDA CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías en la Biblioteca de San Francisco  
Jueves de 12-13 o de 13 -14.

Cita previa en el 948210524 o

[biblisfr@navarra.es](mailto:biblisfr@navarra.es)

**Organizan:** biblioteca de San Francisco y Pamplonistas

## BINGO

**2, 9, 16, 23, y 30 de enero (jueves)**

**Organiza:**

Convive Estafeta

**Dónde:** Centro Convive Estafeta (C/Estafeta, 47 bajo)

**Hora:** 18:00 – 20:00

No es necesaria inscripción

## MATINALES COGNITIVO

**8, 15, 22 y 29 de enero (miércoles)**

**Dónde:** Centro

Convive Estafeta (C/Estafeta, 47 bajo)

**Hora:** 11:30 a 12:30

Plazas limitadas. Necesidad de inscripción previa en el centro convive Estafeta

**Organiza:** Centro Convive Estafeta

## VISITA GUIADA A LA CÁMARA DE COMPTOS

**21 de enero (martes)**

Lugar de reunión dos opciones:

**10.30** en la Plaza de la Cruz (frente al puesto de la ONCE)

**10.55** en la puerta de Cámara de Comptos

**Organiza:**

Convive Estafeta

Necesaria inscripción en Convive Estafeta

## CHARLA:

### Tejiendo el futuro

Charla informativa sobre alternativas habitacionales etc.

**22 de enero (miércoles)**

Lugar: Centro Convive Estafeta (C/Estafeta, 47 bajo)

**Hora:** 10:30-12:00

**Organiza:** Solera

## IZEN-EMATEAK

@ [redesdemayorescascoviejo@pamplona.es](mailto:redesdemayorescascoviejo@pamplona.es)

📞 **610124987** zenbakian (astearte, ostegun eta ostiraletan, **09:00etatik 13:30era**, eta asteazkenetan, **17:00etatik 19:00etara**).

📱 Baita WhatsApez ere

## INSCRIPCIONES

@ [redesdemayorescascoviejo@pamplona.es](mailto:redesdemayorescascoviejo@pamplona.es)

📞 **610124987** (los martes, jueves y viernes de **9:00 - 13:30** y los miércoles **17:00 - 19:00**).

📱 También Whatsapp

# Zabalguneko **RED** **ADINEKOEN** **SAREA** **MAYORES** Ensanche

## ENERO / URTARRILA

### BINGOA

Urtarrilak 3, 10, 17,  
24 eta 31 (ostiralak)

**Antolatzailea:**

Convive Leyre

**Tokia:** Convive

Leyre Zentroa

(Leire k. 17-19, behea)

**Ordua:** 18:00 – 20:00

Ez da beharrezkoa

izena ematea

### ARRATSALDEKO KOGNITIBOAK

Urtarrilak 2, 9, 16, 23  
eta 30 (ostegunak)

**Antolatzailea:**

Convive Leyre

**Tokia:** Convive

Leyre Zentroa

(Leire k. 17-19, behea)

**Ordua:** 18:00 – 19:00

Ez da beharrezkoa

izena ematea

### BISITA GIDATUA KONTUEN GANBERARA

Urtarrilak 21  
(asteartea)

Bi aukera daude

bilera egiteko:

**10.30** Gurutzeko plazan  
(ONCeren postuaren  
aurrean)

**10.55** Kontuen  
Ganberaren atean

**Antolatzailea:**

Convive Leire

Izena eman behar da

Convive Leire zentroan

### HITZALDIA: ETORKIZUNA EHUNTZEN

Bizitegi-alternatibei  
buruzko informazio-  
hitzaldia, etab.

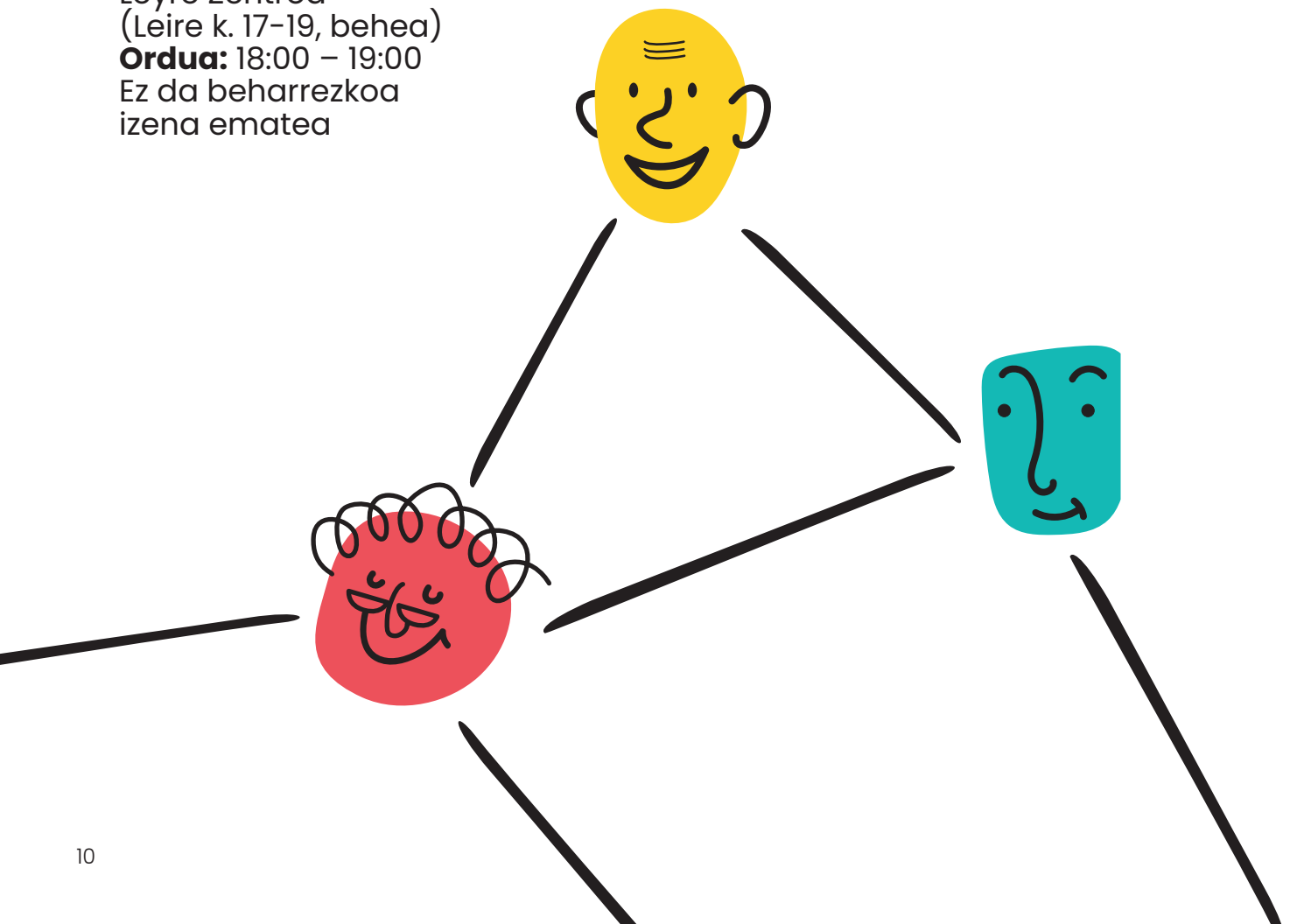
Urtarrilak 29  
(asteazkena)

**Lekua:** Centro

convivencia Leyre

**Ordua:** 10:30 – 12:00

Antolatzailea: Solera





### **BINGO**

**3, 10, 17, 24 y 31 de enero (viernes)**

**Organiza:**

Convive Leyre

**Dónde:** Centro

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

**Hora:** 18:00 - 20:00

No es necesaria inscripción

### **TARDEO COGNITIVO**

**2, 9, 16, 23 y 30 de enero (jueves)**

**Organiza:**

Convive Leyre

**Dónde:** Centro

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

**Hora:** 18:00 - 19:00

No es necesaria inscripción

### **VISITA GUIADA A LA CÁMARA DE COMPTOS**

**21 de enero (martes)**

Lugar de reunión dos opciones:

**10.30** en la Plaza de la Cruz (frente al puesto de la ONCE)

**10.55** en la puerta de Cámara de Comptos

**Organiza:**

Convive Leire

Necesaria inscripción en Convive Leire

### **CHARLA: TEJIENDO EL FUTURO**

Charla informativa sobre alternativas habitacionales etc.

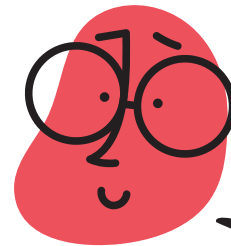
**29 de enero (miércoles)**

**Lugar:** Centro

Convive Leyre

**Hora:** 10:30-12:00

**Organiza:** Solera



#### **IZEN-EMATEAK**

@ [redesdemayoresensanche@pamplona.es](mailto:redesdemayoresensanche@pamplona.es)

☎ **610124987** zenbakian (astearte, ostegun eta ostiraletan, 09:00etatik 13:30era, eta asteazkenetan, 17:00etatik 19:00etara.

📞 Baita WhatsApeez ere

#### **INSCRIPCIONES**

@ [redesdemayoresensanche@pamplona.es](mailto:redesdemayoresensanche@pamplona.es)

☎ **610124987** de 9 a 13:30 horas los martes, jueves y viernes, de 17 a 19 horas los miércoles.

📞 También Whatsapp



**ENERO / URTARRILA**

**TOPAGUNEAK:**  
**DANTZAN**  
**ERLAZIONATZEN**  
**GARA.**

**DANTZAREN BIDEZ**  
**HARREMANETAN**  
**JARTZEN GARA**

**Urtarrilak 22 eta**  
**29 (asteazkenak),**  
**otsailak 5, 12 eta 19**

**Ordua:** 11:00 - 12:30

**Antolatzailea:**

Programa "beti  
norbaitekin"

**Lekua:** Salesianas  
zentro komunitarioa,  
2. aretoa

Izena eman behar da

**MANTENTZEKO-**  
**GIMNASIA**

**Urtarrilaren 22tik**  
**martxoaren 12ra.**

**Asteazkena**

**Ordua:** 10:00 - 11:00

**Lekua:** Salesianas  
zentro komunitarioa. 2.  
aretoa

**Antolatzailea:** Iruñeko  
Udala

Izena eman behar da

**AUTOESTIMUKO**  
**ETA EMOZIOEN**  
**KUDEAKETAKO**  
**TAILERRA**

**Urtarrilak 20, 27,**  
**otsailak 3, 10, 17 eta**  
**24, martxoak 3 eta 10**  
**(astelehena)**

**Ordua:** 11:00 - 12:30

**Lekua:** Salesiar  
Komunitate Zentroa  
(6. aretoa)

**Antolatzailea:** Beti  
Lagunduta programa  
Izena eman behar da

**IBILALDI**  
**OSASUNGARRIAK**  
**Urtarrilak 2, 9, 16, 23**  
**eta 30 (ostegunak).**

Maila baxua. Ordua  
10:30 - 12:30

**Urtarrilak 3, 10, 17,**  
**24 eta 31 (ostiralak).**

Maila ertaina. Ordua  
10:00 - 12:00

**Irteera:** Salestarrak  
Zentro Komunitarioa

**Antolatzailea:**  
Pamplonistas

**LAGUNTZA**  
**TEKNOLOGIKOA**

Teknologiekin  
laguntzeko banakako  
saioak Txantreako  
liburutegian

**Ostegunetan:**  
**17:00 - 20:00.**

Ezinbestekoa da aurrez  
hitzordua eskatzea:

948 14 98 82 edo

biblitxa@navarra.es

**Antolatzailea:**

Txantreako Liburutegia  
eta Pamplonistas

**ZURE BURUA**  
**AKTIBATZEKO**  
**TAILERRA**

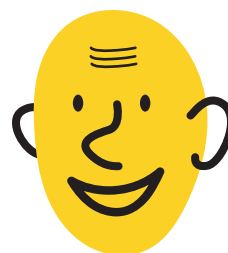
**Urtarrilaren 14tik**  
**otsailaren 6ra,**  
**astearte.**

Astearte eta  
ostegunetan  
10:30 - 12:00

**Antolatzailea:** Zola  
asistentziala

**Lekua:** San Cristobal  
jubilatuen elkarte  
(Miravalles kalea, 8  
atzealdea)

Izena eman behar da





### **ESPACIOS DE ENCUENTRO: NOS RELACIONAMOS BAILANDO**

**22 y 29 de enero (miércoles), 5, 12 y 19 de febrero**

De 11:00 - 12:30

**Organizador:**

Programa siempre acompañados

**Lugar:** Centro

comunitario

Salesianas, sala 2

Requiere inscripción

### **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**

**Del 22 de enero al 12 de marzo. Miércoles**

**Hora:** 10:00 - 11:00

**Lugar:** Centro

comunitario

Salesianas. Sala 2

**Organiza:** Ayto

Pamplona

Requiere inscripción

### **TALLER DE AUTOESTIMA Y GESTIÓN EMOCIONAL**

**20, 27 de enero, 3, 10, 17 y 24 de febrero, 3 y 10 de marzo (lunes)**

**Hora:** 11:00 - 12:30

**Lugar:** Centro

Comunitario

Salesianas (sala 6)

**Organiza:**

Programa Siempre

Acompañados

Requiere inscripción

### **PASEOS SALUDABLES**

**Jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de enero.** Nivel bajo.

**Hora:** 10:30 - 2:30

**Viernes 3, 10, 17, 24 y 31 de enero.** Nivel medio.

**Hora:** 10:00 - 12:00.

**Salida:** Centro

Comunitario Salesianas

**Organiza:**

Pamplonistas

### **AUXILIO TECNOLÓGICO**

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías en la Biblioteca de la Txantrea

**Jueves, de 17:00- 20:00**

Imprescindible cita

previa: 948 14 98 82 o

biblitxa@navarra.es

**Organiza:** Biblioteca

de la Txantrea y

Pamplonistas

### **TALLER DE ACTIVA TU MENTE**

**Del martes 14 de enero al 6 de febrero.**

Martes y jueves

de 10:30 - 12:00

**Organiza:** Solera

asistencial

**Lugar:** Club de

jubilados San Cristobal

(C. Miravalles, 8

trasera)

Requiere inscripción

#### **IZEN-EMATEAK**

@ [redesdemayorestxantrea@pamplona.es](mailto:redesdemayorestxantrea@pamplona.es)

☎ **610 124 844**, 09:00etatik 13:30etara, astearte, ostegun eta ostiraletan, eta 17:00etatik 19:00etara asteazkenetan

📞 Baita WhatsApez ere

#### **INSCRIPCIONES**

@ [redesdemayorestxantrea@pamplona.es](mailto:redesdemayorestxantrea@pamplona.es)

☎ **610 124 844** de 9 a 13:30 horas los martes, jueves y viernes, de 17 a 19 horas los miércoles.

📞 También Whatsapp

## ENERO / URTARRILA



### BELAUNALDIEN ARTEKO LOTURAK. JOLAS SORTZAILEAK GABONETAN.

**Urtarrilak 2  
(osteguna)**

**Ordua:** 17:00

**Antolatzailea:** Santa  
María la Realeko  
auzo-elkartea

### IRAKURKETA- KLUBA:

**Urtarrilak 9  
(asteazkena)**

**Ordua:** 18:30 - 20:30

**Antolatzailea:** Santa  
María la Realeko  
auzo-elkartea

### ZINEFORUMA

*"Primera plana"*

**(urtarrilak 3, ostirala)**

*"Frenesi"*

**(urtarrilak 17, ostirala)**

**Ordua:** 18:00 - 20:00

**Antolatzailea:** Santa  
María la Realeko  
auzo-elkartea

### IBILALDI OSASUNGARRIAK

Urtarrilak 8, 15, 22 eta  
29 (asteazkenak)

**Ordua:** 10:30 - 12:30

**Antolatzailea:** Down

Sindromearen elkartea

**Irteera:** Down

Sindromearen  
elkartearen egoitza  
(Katalunia etorb.  
18, behea)

### HELDUETAN ERORIKOAK PREBENITZEKO TAILERRA. ARIKETA FISIKOAK

**Urtarrilak 21  
(asteartea)**

**Ordua:** 16:30 - 19:00

**Antolatzailea:** AAVV  
Santa María la Real  
Izen ematea behar da

### GOIZEKO IBILALDIAK

Urtarrilak 7, 14, 21 eta  
28 (asteartekak)

**Ordua:** 10:30 - 12:30

**Antolatzailea:**

Pamplonistas

**Irteera:** belaunaldien  
arteko lokala  
(Mutiloabeiti k. 19)

### HITZALDIA:

*Banku digitala,  
kutzazain*

*automatikoa*

**Urtarrilak 23**

**(osteguna)**

18:15 - 20:30

**Antolatzailea:** AAVV

Santa María la Real  
Izen ematea behar da

### MUGIKORREN ERABILERARI BURUZKO HITZALDIA

**Urtarrilak 16**

**(osteguna)**

**Ordua:** 16:30 - 19:30

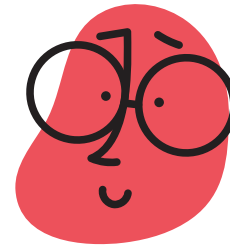
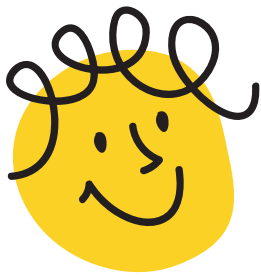
**Antolatzailea:** AAVV

Santa María la Real  
Nafarroako Rural  
Kutzak finantzatua  
Izen ematea behar da



Jarduera guztiak Sta. María la Real zentroan egingo dira  
(Mutiloabeiti kalea 19), jasotako salbuespenak izan ezik.

Todas las actividades se hacen en el local de Sta. María la Real  
(C/Mutilva baja 19), excepto las excepciones que se indican



## VÍNCULOS INTERGENERACIONALES. JUEGOS CREATIVOS EN NAVIDAD.

**Jueves: 2 de enero**

**Hora:** 17:00

**Organiza:** AAVV Santa María la Real

## CLUB DE LECTURA

**Miércoles 15 de enero**

**Hora:** 18:30 - 20:30

Sala 4, Centro santa María la Real

**Organiza:** AAVV Santa María la Real

## CINEFORUM

*"Primera plana"*

**(viernes 3)**

*"Frenesi"*

**(viernes 17)**

**Hora:** 18:00 - 20:00

**Organiza:** AAVV Santa María la Real

## PASEOS SALUDABLES

**Miércoles, 8, 15, 22 y 29 de enero**

**Hora:** 10:30 - 12:30

**Organiza:** Asociación Síndrome de Down

**Salida:** Sede de la Asoc. de Síndrome de Down (Av. Cataluña, 18, bajo)

## TALLER PREVENCIÓN CAÍDAS EN EL ADULTO. EJERCICIOS FÍSICOS

**21 enero (martes)**

**Hora:** 16:30 - 19:00

**Organiza:** AAVV Santa María la Real

Requiere inscripción

## PASEOS MATINALES

**Martes 7, 14, 21 y 28 de enero**

**Hora:** 10:30h - 12:30

**Organiza:** Pamplonistas

**Salida:** desde el local intergeneracional (c/Mutilva baja 19)

## CHARLA:

*Banca digital, cajero automático*

**23 enero (jueves)**

**Hora:** 16:30 - 19:30

**Organiza:** AAVV Santa María la Real

Requiere inscripción

## TALLER DE MANEJO DE MÓVILES

**16 enero (jueves)**

**Hora:** 16:30 - 19:30

**Organiza:** AAVV Santa María la Real

Financiado por Caja Rural de Navarra

Requiere inscripción

### IZEN-EMATEAK

@ [redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es](mailto:redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es)

☎ [610 124 911](tel:610124911)

🗣 Aurrez aurre: asteartetan, **09:00etatik 14:00etara**, belaunaldien arteko lokalean

🗨 Baita WhatsApeez ere

### INSCRIPCIONES

@ [redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es](mailto:redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es)

☎ [610 124 911](tel:610124911)

🗣 Presencial: martes de **9-14** en el local intergeneracional

🗨 También Whatsapp

# Beste auzo batzuetako **Jarduerak** **Actividades** en otros barrios

## ENERO / URTARRILA

### MUGIKORRAREN OINARRIZKO ERABILERA

Urtarrilaren 22tik martxoaren  
26ra (asteazkenak)

17:30 - 19: 00

**Tokia:** Etxabakoitzeko adinekoen  
lokala (Grupo Urdánoz, Arostegi  
etorbidea, z/g, 31009 Iruña,  
Nafarroa)

**Antolatzailea:** Udala Iruña  
Izena eman behar da

### RISOTERAPIA

Urtarrilaren 20tik martxoaren  
10era. Astelehena

17:00 - 18: 00.

**Tokia:** Oskia elkarrekin zentroa  
(Oskiako Ama Birjina kalea z/g,  
beheko solairua. 31011 - Iruña)

**Antolatzailea:** Udala Iruña  
Izena eman behar da

### USO BÁSICO DEL MÓVIL

Del 22 de enero al 26 de marzo  
(miércoles)

17:30 - 19: 00

**Lugar:** Local de mayores de  
Etxabakoitz (Grupo Urdánoz, Av.  
Arostegui, s/n, 31009 Pamplona,  
Navarra)

**Organiza:** Ayto. Pamplona  
Requiere inscripción

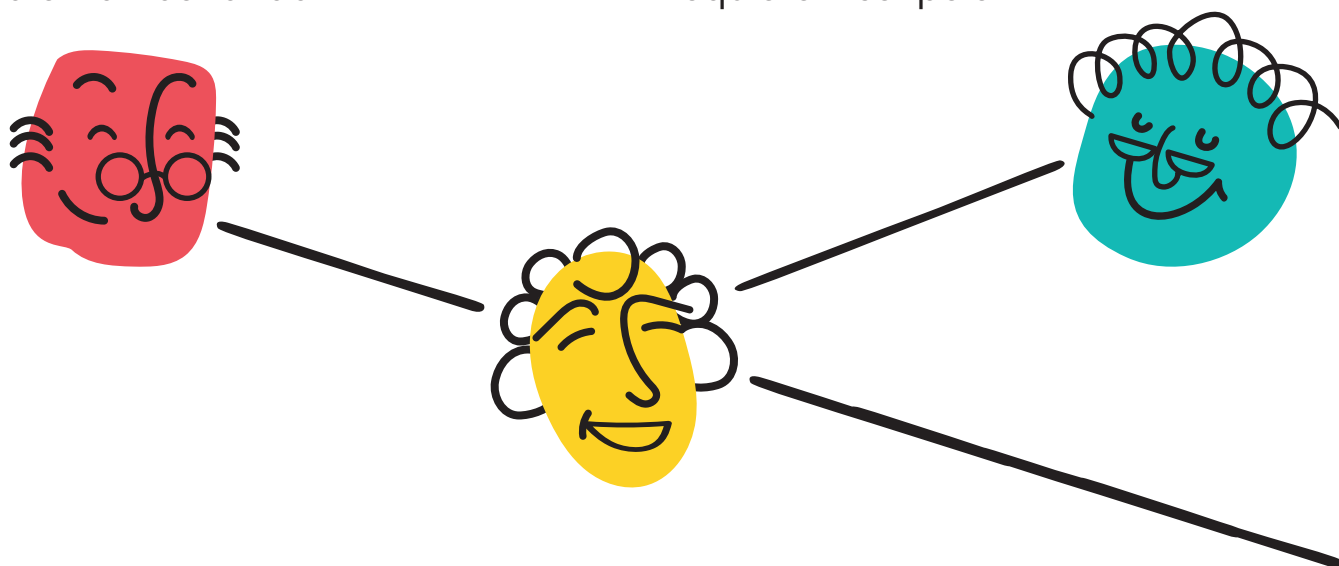
### RISOTERAPIA

Del 20 de enero al 10 de marzo.  
Lunes

17:00 - 18: 00.

**Lugar:** Centro convive Oskia  
(c/Virgen de Oskia s/n, planta  
baja. 31011 - Pamplona)

**Organiza:** Ayto. Pamplona  
Requiere inscripción



## IZEN-EMATEAK / INSCRIPCIONES

@ [mayores@pamplona.es](mailto:mayores@pamplona.es)

☎ [610124898](tel:610124898)





Ayuntamiento de  
**Pamplona**

**Iruñeko**  
Udala