

Iruñeko ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Pamplona

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO



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 atsegina bat sor dezakegu.

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.

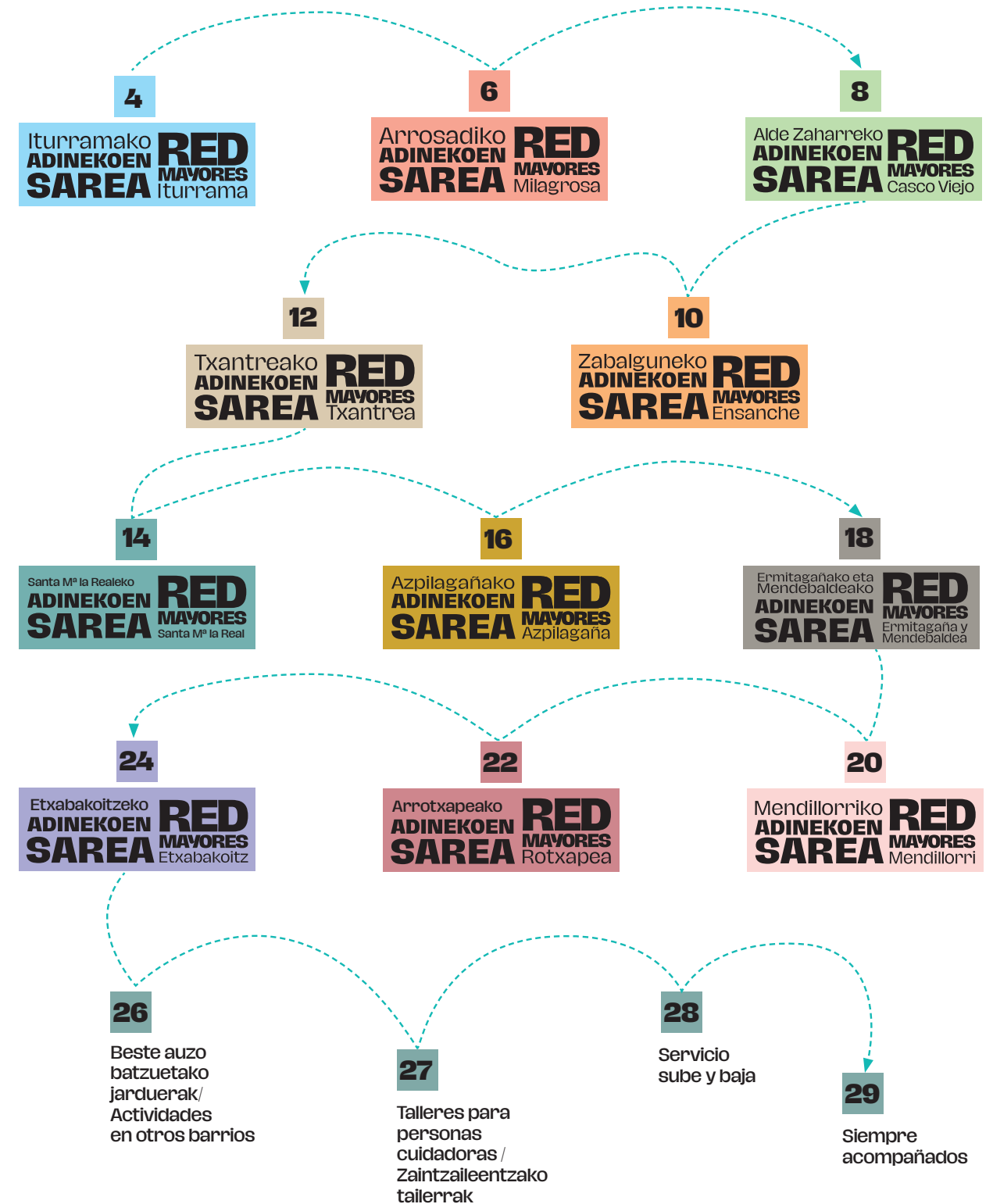
Es un proyecto para el cuidado de las personas mayores de nuestros barrios. Porque, entre todas y todos, podemos hacer unos barrios amables que estén atentos a sus necesidades y cuidados.

MÁS INFO



Aurkibide—Índice

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO



Iturramako ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Iturrama

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA KULTURALAK

ASTEAZKENERO

IRTEERA ORDUA ETA LEKUA

San Frantzisko Asiskoaren parrokiatik 10:30etan

OSTIRALERO

IRTEERA ORDUA ETA LEKUA

San Juan Bosco lokaletik 10:00etan
ANTOLATZAILEA Iturrama Gizarte Foroa

TOPAKETA SOZIALAK

ASTEARTERO

Adinekoendako topagunea da, eta taldean jolasteko, elkarrekin hitz egiteko eta entretenitzeko jarduerak, jarduera sentzorialak eta burua aktibatzeak eta abar eskaintzen ditu.

ORDUA 10:30—12:00 h.

ANTOLATZAILEA Gizarte Foroa eta “Beti Norbaitekin” programa

HITZALDI-SOLASALDIAK

OSTEGUNERO

Informazio-hitzaldiak gai hauei buruz: osasuna, norberaren ongizatea, zibersegurtasuna, etab.

ORDUA 10:30—12:00 h.

ANTOLATZAILEA Iturramako Gizarte Foroa eta Beti Norbaitekin programa

IRAKURKETA AKTIBOKO TALDEA

ASTELEHENERO

ORDUA 10:30—12:00 h.

TOKIA San Joan Bosco zentroko gizarte-aretoa
ANTOLATZAILEA Iturramako Gizarte Foroa
IZENA EMAN behar da

XAKE-LANTEGIA

ASTEAZKENERO

ORDUA 16:30—18:00 h.

TOKIA San Joan Bosco gizarte-aretoa

ANTOLATZAILEA Iturramako Gizarte Foroa

IZENA EMAN behar da

SORTA AKTIBOA 2.0

APIRILAREN 24-TIK — EKAINAREN 26RA [OSTIRALAK]

ORDUA 11:00—12:30 h.

Jarduerak: musikoterapia, azkartasuna abian...

TOKIA San Joan Bosco zentroko gizarte-aretoa

ANTOLATZAILEA Solera

IZENA EMAN behar da

ADINEKOENDAKO DINAMIZATUTAKO MAHAI-JOKOAK

ASTEARTERO ETA OSTEGUNERO

ORDUA 17:30—19:00 h.

ANTOLATZAILEA Iturramako Gizarte Foroa

ZINEFORUMA

hileko azken OSTIRALETAN

ORDUA 17:00 — 20:00

TOKIA San Joan Bosco zentroko gizarte-aretoa

ANTOLATZAILEA Iturramako Gizarte Foroa

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.

+ INFO redesdemayoresiturrama@pamplona.es



DINEKOENDAKO TOPAKETA-ARRATSALDEAK

Hileko azken ASTEAZKENA

ORDUA 17:30 h.

TOKIA Jesusen Bihotzen parrokia
ANTOLATZAILEA Jesusen Bihotzen parrokia.

ABRAPALABRA. ABRACADABRA. MAIATZAK 5, ASTEARTEA

(Hitzaldi-solasaldi honek, berez, logikarekin jolastera gonbidatzen gaitu)

ORDUA 18:30 h.

TOKIA Iturramako Civivoxeko hitzaldi-aretoa (2. solairua, liburutegiaren ondoan)
Sarrera librea, leku guztiak bete arte.

PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

Todos los MIÉRCOLES

HORA Y LUGAR DE SALIDA 10:30 h. Desde parroquia San Francisco de Asís.

Todos los VIERNES

HORA Y LUGAR DE SALIDA 10 h. Desde local San Juan Bosco.

ORGANIZA Foro Social Iturrama

ENCUENTROS SOCIALES

Todos los MARTES

Se trata de un espacio de encuentro para las personas mayores con actividades de juego, diálogo y entretenimiento en grupo, actividad sensorial, actividades para activar la mente, etc.

HORA De 10:30 h. a 12:00 h.

ORGANIZA Foro social y Programa Siempre Acompañados

CHARLAS COLOQUIO

Todos los JUEVES

Charlas informativas sobre temas de salud, de bienestar personal, de ciberseguridad etc.

HORA 10:30—12:00 h.

ORGANIZA Foro Social Iturrama y Programa Siempre Acompañados

GRUPO DE LECTURA ACTIVA

Todos los LUNES

HORA 10:30—12:00 h.

LUGAR Salón social de San Juan Bosco

ORGANIZA Foro Social Iturrama

INSCRIPCIÓN Necesaria

TALLER DE AJEDREZ

Todos los MIÉRCOLES

HORA 16.30—18.00 h.

LUGAR Salón social de San Juan Bosco

ORGANIZA Foro Social Iturrama

INSCRIPCIÓN Necesaria

COMBO ACTIVO 2.0

24 ABRIL—26 JUNIO (VIERNES, excepto festivos)

Actividades de musicoterapia, ingenio en acción....

HORA 11:00—12:30 h.

LUGAR Salón social de San Juan Bosco

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN Necesaria

DINAMIZACIÓN DE JUEGOS DE MESA PARA MAYORES

Todos los MARTES y JUEVES

HORA 17:30—19:00 h.

ORGANIZA Foro social Iturrama

CINE FÓRUM

Últimos VIERNES de mes

HORA 17:00-20:00 h.

LUGAR Salón social de San Juan Bosco

ORGANIZA Foro Social Iturrama

TARDES DE ENCUENTRO PARA MAYORES

Último MIÉRCOLES de mes

HORA 17:30 h.

LUGAR Parroquia Corazón de Jesús

ORGANIZA Parroquia Corazón de Jesús

ABRAPALABRA. ABRACADABRA. 5 MAYO [MARTES]

(Esta charla-coloquio es en realidad una invitación a jugar con la lógica)

HORA 18:30 h.

LUGAR Sala de Conferencias del Civivox Iturrama (2º piso, junto a la biblioteca)

Entrada libre hasta completar aforo.

*Todas las actividades se harán en el **Local de San Juan Bosco** (C/San Juan Bosco 15) excepto las excepciones recogidas.

*Jarduera guztiak **San Joan Boscoko lokalean** (San Juan Bosco kalea 15) eginen dira, adierazten diren salbuespenetan izan ezik.



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

APIRILA—EKAINA **2026** ABRIL—JUNIO

IBAIALDI OSASUNGARRIAK ASTELEHENERO apirilaren 22tik aurrera

ORDUA 11:00—12:30 h.

IRTEERA Irati Errekaren kaleko 7.

zenbakitik

ANTOLATZAILEA Plaza on, Iruñeko
boluntarioen sareal.

Aldez aurreko izen-ematea 948 420
493 telefonora deituz

ANTZERKIA MUGIMENDUAN APIRILAREN 5ETIK— EKAINAREN 15ERA (ASTELEHENAK)

ORDUA 10:00 - 11:00 h.

TOKIA Ilargienea zentro komunitarioko
4. Aretoa (Blas de la Serna kalea 61)

ANTOLATZAILEA Iruñeko udala.
Izena eman behar da

SORTA AKTIBOA 2.0 APIRILAREN 21ETIK—EKAINAREN 23RA (ASTEARTENAK)

Jarduerak: musikoterapia,
psikoestimulazioa, oroipena...

ORDUA 11:00—12:30 h.

TOKIA Ilargienea zentro komunitarioko
4. Aretoa (Blas de la Serna kalea 61)

ANTOTZAILEA Solera

INSCRIPCIÓN Izan eman behar da.

“SORBALDA OSASUNTSUARI” BURUZKO HITZALDI TEORIKO- PRAKTIKOA

Maiatzak 21 (OSTEGUNA)

ORDUA 11:00 h.

TOKIA Ilargienea zentro komunitarioko
4. aretoa (Blas de Laserna k. 61)

ANTOLATZAILEA Kirol- eta gizarte-
errezeta.

Ez da beharrezkoa izena ematea

ADINEKOENTZAKO TOPAGUNEA.

ASTEAZKENAK, apirilak 29,
maiatzak 6, 13, 20 eta 27.

ORDUA 17:30etik 19:30era.

TOKIA Milagrosako Zentro
Komunitarioan (7. aretoa)
Izen emateak: 948420493.

PASEO SALUDABLE

Todos los **MIÉRCOLES** a partir del
22 de abril

HORA 11:00—12:30 h.

LUGAR Salida desde la Calle Rio Irati 7

ORGANIZA Plaza on, red de
voluntariado municipal.

INSCRIPCIÓN previa llamando al
948 420 493

TEATRO EN MOVIMIENTO 5 ABRIL— 15 JUNIO (LUNES)

HORA 10:00 a 11:00 h.

LUGAR Sala 4, centro comunitario
Ilargienea (C/ Blas de Laserna 61)

ORGANIZA Ayto. Pamplona

INSCRIPCIÓN Necesaria

COMBO ACTIVO 2.0

21 ABRIL—23 JUNIO (MARTES)

Actividades de musicoterapia,
ingenio en acción....

HORA 11:00—12:30 h.

LUGAR Salón social de San Juan Bosco

ORGANIZA Solera

INSCRIPCIÓN Necesaria

CHARLA TEÓRICO- PRÁCTICA SOBRE “ESPALDA SANA”

21 de mayo (JUEVES)

HORA 11:00 h.

LUGAR Sala 4, centro comunitario
Ilargienea (C/ Blas de Laserna 61)

ORGANIZA Receta Deportivo Social
No requiere inscripción.

ESPACIO DE ENCUENTRO PARA PERSONAS MAYORES

**MIÉRCOLES 29 de abril, 6, 13, 20 y
27 de mayo**

HORA De 17:30a 19:30 h.

LUGAR Centro Comunitario de la
Milagrosa (Sala 7)
Inscripciones en el 948420493.

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

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

AUZO- SAREA RED DE BARRIOS



Alde Zaharreko ADINEKOEN RED SAREA MAYORES Casco Viejo

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

IBILALDI OSASUNGARRIAK ETA TEMATIKOAK ASTELEHENERO

ORDUA 10:30—12:00 h.
TOKIA Kondestable Civivoxa
ANTOLATZAILEA Plaza On, Iruñeko
boluntarioen sarea
Aldez aurreko izen-ematea 948 420
493 telefonora deituz

LAGUNTZA TEKNOLOGIA BERRIEKIN OSTEGUNETAN

ORDUA 11.30—13:30 h.
TOKIA San Frantzisko liburutegian
Aurretiko hitzordua 948210524
telefonoan edo aurrez aurre

Estafeta kaleko 47. ean dagoen adinekoen zentro komunitarioa (OSTEGUNETAN)

ORDUA 10.30—11:30 h.
Aurretiko hitzordua zentroan bertan.
ANTOLATZAILEAK San Frantziskoko
liburutegia, Mayores del Casco Viejo
eta Plaza on

MANTENTZE-GIMNASIA APIRILAREN 22tik—EKAINAREN 16ra (ASTEAZKENAK)

ORDUA 10:30—11:30 h.
ANTOLATZAILEA Iruñeko udala
Izena eman behar da

DANTZA OSASUNGARRIA APIRILAREN 21etik—EKAINAREN 16ra (ASTEARTEAK)

ORDUA 11:30—12:30 h.
ANTOLATZAILEA Iruñeko udala
Izan eman behar da

HITZALDI ZIKLOA APIRILAK 17 (OSTIRALA)

**“CHERIoTZA DUINAREN
ELKARTEAREKIN SOLASALDIA”**, Manuel
Eciolaza jaunarekin (medikua).
ORDUA 17:30 h

APIRILAK 24 (OSTIRALA)

“IKAS EZAZU WIKILOC ERABILTZEN”
Álvaro Martinezekin.
ORDUA 17:30 h

MAIATZAK 7 (OSTEGUNA)

**“CUDALTZAINGOAREN HITZALDIA:
BABESA ETXEAN, KALEAN ETA LINEA”**
ORDUA 11:30 h

MAIATZAK 14 (OSTEGUNA)

**“NORBERAREN ONGIZATEARI
BURUZKO HITZALDIA”** Itxaropenaren
Telefonoarekin.
ORDUA 11:30 h

MAIATZAK 21 (OSTEGUNA)

“IKASI ZURE EMOZIOAK KUDEATZEN”
Itxaropenaren Telefonoarekin.
ORDUA 11:30 h

ANTOLATZAILEA: Iruñeko udala eta
AitonAmonak

Ez du inskripziorik behar

SORTA AKTIBOA 2.0 APIRILAREN 20tik—EKAINAREN 22ra [ASTELEHENAK]

Jarduerak: musikoterapia,
psikoestimulazioa, oroipena,
trebetasun sozialak...
ORDUA 17:00—18:30 h.
ANTOLATZAILEA Solera
Izena eman behar da

INSCRIPCIÓN PRESENCIAL EN EL LOCAL
DE ESTAFETA 47, LUNES A VIERNES
(DE 10:30-13:30 Y DE 17:00-20:00)



Aldezaharreko sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez!.
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red del Casco Viejo.

+ INFO redesdemayorescascoviejo@pamplona.es

IGANDEETAKO DANTZALDIA

Igandeetan, MAIATZAREN 17ra arte

ORDUA 17:30—19:30 h.
ANTOLATZAILEA Alde Zaharreko
adinekoak
Ez da izenik eman behar

KRISKITINEN KONTZERTUA MAIATZAK 8, OSTIRALA

ORDUA 18:00h.
ANTOLATZAILEA Alde Zaharreko
Nagusiak eta Saray Elkartea
Ez da beharrezkoa izena ematea

GOIZ KOGNITIBOA

ASTEAZKENERO, jaiegunetan izan ezik

ORDUTEGIA 11:30 - 12:30 h.
Aldez aurretik izena eman behar da
adinekoen lokalean

GIMNASTIKA YOUTUBE BIDEZ

ASTELEHENERO eta OSTIRALERO,
jaiegunetan izan ezik

HORA Astelehenan, 11:00 - 12:00 h.
Ostiralean, 12:00 - 13:00 h.
Aldez aurretik izena eman behar da
adinekoen lokalean

ADIMENAREKIN JOLASTEN

ASTELEHENERO, jaiegunetan izan ezik

ORDUA 12:00 - 13:00 h.
Aldez aurretik izena eman behar da
adinekoen lokalean

BINGOA

OSTEGUNERO (jaiegunetan izan
ezik) eta LARUNBATERO

ORDUA 18:00 - 20:00 h.
Adinekoen lokala (Estafeta kalea 47)

PASEOS SALUDABLES Y TEMÁTICOS

Todos los LUNES

HORA 10:30—12:00 h.
LUGAR Civivox Condestable
ORGANIZA Plaza on, red de
voluntariado municipal
INSCRIPCIÓN previa llamando al
948 420 493

AYUDA CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

JUEVES de 10:30-11:30h.

HORA 10:30—12:00 h.
LUGAR Biblioteca de San Francisco
Cita previa en el 948210524 o
presencialmente

Centro Comunitario Mayores Estafeta, 47

HORA 10.30—11:30 h.
Cita previa en el propio centro.
ORGANIZA Biblioteca de San
Francisco, Mayores del Casco Viejo y
Plaza on

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

22 ABRIL—16 JUNIO (MIÉRCOLES)

HORA 10:30—11:30 h.
ORGANIZA Ayto Pamplona
INSCRIPCIÓN Necesaria

DANZA SALUDABLE

21 ABRIL—16 JUNIO (MARTES)

HORA 11:30—12:30 h.
ORGANIZA Ayto Pamplona
INSCRIPCIÓN Necesaria

CICLO DE CHARLAS

17 ABRIL (VIERNES)

**“CHARLA CON LA ASOCIOACIÓN
DE MUERTE DIGNA”** con D. Manuel
Eciolaza (médico).
HORA 17:30 h

*Todas las actividades
se harán en el
Centro Comunitario
Mayores de Estafeta
47

24 ABRIL (VIERNES)

“APRENDE A USAR EL WIKILOC” con
Álvaro Martínez.
HORA 17:30 h

7 MAYO [JUEVES]

**“CHARLA POLICIA MUNICIPAL:
PROTECCIÓN EN CASA, EN LA CALLE Y
EN LÍNEA”**
HORA 11:30 h

14 MAYO (JUEVES)

“CHARLA DE BIENESTAR PERSONAL”
con el Teléfono de la Esperanza.
HORA 11:30 h

21 MAYO (JUEVES)

**“APRENDE A GESTIONAR TUS
EMOCIONES”** con el Teléfono de la
Esperanza.
HORA 11:30 h

ORGANIZA: Ayto Pamplona y
AitonAmonak

No requiere inscripción

COMBO ACTIVO 2.0 20 ABRIL—22 JUNIO (LUNES)

Actividades de musicoterapia,
ingenio en acción....
HORA 17:00—18:30 h.
ORGANIZA Solera
INSCRIPCIÓN Necesaria

EL BAILE DE LOS DOMINGOS

DOMINGOS hasta el 17 de mayo

HORA 17:30—19:30 h.
ORGANIZA Mayores del Casco Viejo
No necesaria inscripción.

CONCIERTO DE CASTAÑUELAS

8 de mayo, viernes

HORA 18:00h.
ORGANIZA Mayores del Casco Viejo
No necesaria inscripción

MATINÉ COGNITIVA

Todos los miércoles, excepto
festivos

HORA 11:30 - 12:30 h.
Inscripción previa en el Local de
Mayores

GIMNASIA YOUTUBE

Todos los LUNES y VIERNES
excepto festivos

HORA Lunes, 11:00 - 12:00 h.
Viernes, 12:00 - 13:00 h.
Inscripción previa en el Local de
Mayores

MENTE EN JUEGO

Todos los LUNES excepto festivos

HORA 12:00 - 13:00 h.
Inscripción previa en el Local de
Mayores

BINGO

Todos los JUEVES (excepto festivos)
y SÁBADOS

HORA 18:00 - 20:00 h.
Local de mayores de Estafeta 47



Zabalguneko ADINEKOEN RED SAREA MAYORES Ensanche

APIRILA—EKAINA **2026** ABRIL—JUNIO

ZIRKUITU AKTIBOA (INDARRA, OREKA ETA ERRESISTENTZIA)
APIRILAREN 21etik - EKAINAREN 23ra (ASTEARTEAK)

ORDUA 10:00 — 11:00
TOKIA Gurutze Gorriaren gun e aktiboa (C/Aralar 2)
ANTOLATZAILEA Iruñeko Udala
Izena eman behar da

LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA
ASTELEHENAK: 11:00 — 12:00

Teknlogiekien laguntzeko banakako saioak Leire kaleko Convive zentroan Zentroan bertan edo 948 153 501 telefonoan eskatu alde z aurreko hitzordua.
ANTOLATZAILEA Plaza on

ONGIZATEA JANZKERAN: ONGI JANTZI, HOBETO SENTITZEKO
APIRILAK 21 eta 28 eta MAIATZAK 5 (ASTEARTEAK)

Gorputza, larruazala, oreka eta zirkulazioa zaindu...
ORDUTEGIA 11:00 — 12:00
TOKIA Pompelo Civivoxa (Salestarren plaza 7)
ANTOLATZAILEA Beti Norbaitekin
Aldez aurretik izena eman behar da.

IRRIBARRETSU ESNATU
MAIATZAK 7, 14 eta 21 (OSTEGUNAK)

Ongi lo egin, hobeto bizitzeko. Lantegi praktikoa, jakiteko nola egin lo ongi eta nola egokitu loa bizitzako une desberdinetara.
ORDUTEGIA 10:30 — 12:30
TOKIA Pompelo Civivoxa (Salestarren plaza 7)
ANTOLATZAILEA Beti Norbaitekin
Aldez aurretik izena eman behar da.

10

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES **010**
948 420 100

Zabalguneko sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez!
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red del Ensanche

+ **INFO** redesdemayoresensanche@pamplona.es



PUNTU- ETA KAKORRATZ- LANTEGIA
ASTELEHENERO

ORDUTEGIA 17:00 — 18:00
TOKIA Convive Leyre Zentroa (Leire k. 17-19, behea)
ANTOLATZAILEA Convive Leyre
Ez da beharrezkoa izena ematea

HITZALDI-ZIKLOA
APIRILAK 15 (ASTEAZTENAK)

INPOSATUTAKO BAKARDADEA EDO HAUTATUTAKO BAKARDADEA; NOLA AURRE EGIN ETA OSASUNEAN DITUEN ONDORIOAK
ORDUA 18:00 h

MAIATZAK 27 (ASTEAZTENAK)

OBESITATEA ETA 65 URTETIK GORAKOENGAN DITUEN ARRISKUAK
ORDUA 18:00 h

EKAINAK 10 (ASTEAZTENAK)

NOLA IZAN ZORIONTSU ERRETIROA HARTZEAN; ZORIONTASUNA LORTZEKO FAKTOREAK ETA ZORIONTASUNAREN AURKAKOAK
ORDUA 18:00 h

TOKIA Medikuen Elkargoko ekitaldi- aretoa
ANTOLATZAILEA Pico de Orhi
Sarrera librea

HITZALDIA: DEMENTZIA DUTEN PERTSONEI LAGUN EGITEA. (BOLUNTARIOEI ZUZENDUTA)
APIRILAK 21 (ASTEARTERA)

ORDUTEGIA 17:00.
TOKIA San Frantzisko aretoa (San Fermin kalea, 41. zenbakiaren parean)
Ez da beharrezkoa izena ematea.

CIRCUITO ACTIVO (FUERZA, EQUILIBRIO Y RESISTENCIA)
21 ABRIL - 23 JUNIO (MARTES)

HORA 10:00—11:00 h.
LUGAR Espacio activo Cruz Roja (C/ Aralar 2)
ORGANIZA Ayto Pamplona
INSCRIPCIÓN Necesaria

AUXILIO TECNOLÓGICO
LUNES de 11:00-12:00

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

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

BIENESTAR EN EL VESTIR: VESTIRSE BIEN, SENTIRSE MEJOR

Martes, 21 y 28 de abril, y 5 de mayo

Claves para escoger ropa, calzado y accesorios de moda que cuidan el cuerpo, la piel, el equilibrio, la circulación y que aporten comodidad, seguridad y bienestar.
HORA 11:00 a 12:00 h.
LUGAR: Civivox Pompelo (Plaza Salesianos 7)
ORGANIZA Siempre Acompañados Pamplona- Iruña.
Requiere inscripción

DESPERTAR CON UNA SONRISA

Jueves, 7, 14 y 21 de mayo

Dormir bien para vivir mejor. Un taller práctico para conocer cómo favorecer el sueño y adaptarlo a los distintos momentos de la vida.
HORA 10:30 a 12:30 h.
LUGAR: Civivox Pompelo (Plaza Salesianos 7)
ORGANIZA Siempre Acompañados Pamplona- Iruña.

Requiere inscripción

BINGO
Todos los MARTES y VIERNES

HORA 18:00 - 20:00 h.
LUGAR Centro Convive Leyre (C/ Leyre, 17-19 bajo)
ORGANIZA Convive Leyre
No es necesaria inscripción

TARDEO COGNITIVO
Todos los JUEVES (excepto festivos)

Actividades de musicoterapia, ingenio en acción....

HORA 18:00—19:00 h.
LUGAR Centro Convive Leyre (C/ Leyre, 17-19 bajo)
ORGANIZA Convive Leyre
Inscripción previa en el centro Convive o en el 649909516

MATINÉ COGNITIVA
Todos los viernes (excepto festivos)

HORA 11:30—12:30 h.

DÓNDE: Centro Convive Leyre (C/ Leyre, 17-19 bajo)
ORGANIZA Convive Leyre
Inscripción previa en el centro Convive o en el 649909516

CORO
Todos los MIÉRCOLES

HORA 17:30-18:30 h.
LUGAR Centro Convive Leyre (C/ Leyre, 17-19 bajo)
ORGANIZA Asociación jubilados/as Larrabide
No es necesaria inscripción

TALLER PUNTO Y GANCHILLO

Todos los LUNES

HORA 17:00 - 18:00 h.
LUGAR Centro Convive Leyre (C/ Leyre, 17-19 bajo)
ORGANIZA Convive Leyre
No es necesaria inscripción

CICLO DE CHARLAS
15 ABRIL (MIÉRCOLES)

LA SOLEDAD IMPUESTA O ELEGIDA, COMO AFRONTARLA Y CONSECUENCIAS PARA LA SALUD
HORA 18:00 h

27 MAYO (MIÉRCOLES)

OBESIDAD, SUS RIESGOS EN MAYORES DE 65 AÑOS
HORA 18:00 h

10 JUNIO (MIÉRCOLES)

FELICIDAD EN LA JUBILACION, QUE FACTORES LA PROVOCAN Y CUALES LA ENTIERRAN.
HORA 18:00 h

LUGAR Salón de Actos del Colegio de Médicos
ORGANIZA Pico de Orhi
Libre entrada

CHARLA: ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS CON DEMENCIA. (ENFOCADO A VOLUNTARIADO)

21 de abril (martes)

Actividades de musicoterapia, ingenio en acción....
HORA 17:00 h.
LUGAR salón San Francisco (calle San Fermín frente a nº41)
No requiere inscripción.



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

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

IBILALDI OSASUNGARRIAK
OSTEGUNERO, APIRILAREN 23tik
aurrera. Maila baxua.

ORDUA 10:30 — 12:00.
ANTOLATZAILEA Plaza On, Iruñeko
boluntarioen sarea
IRTEERA Salestarrak Zentro
Komunitarioa
Hiru hilean behin inskribatu behar da
948 420 493 telefonoan

LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA
OSTEGUNERO: 17:30 — 19:30.

Teknologiekin laguntzeko banakako
saioak Txantreako liburutegian
Ezinbestekoa da aurrez hitzordua
eskatzea: 948 14 98 82 edo aurrez
aurre
ANTOLATZAILEA Txantreako
Liburutegia eta Plaza On, Iruñeko
boluntarioen sarea

ADINEKOEN SAREAREN
ARRATSALDE-PASA
MAIATZAK 2, LARUNBATA

ORDUTEGIA 18:30
TOKIA Txantreako plazan
ANTOLATZAILEA Txantreako
adinekoen sarea eta Txantreako Jai
Batzordea

MUGIKORRAREN OINARRIZKO
ERABILERA
APIRILAREN 21etik - EKAINAREN
30era (ASTEARTEAK)

ORDUTEGIA 11:30 — 12:30
TOKIA Salestarrak zentro komunitarioa
(4. aretoa)
ANTOLATZAILEA Iruñeko Udala
Izena eman behar da

HIZKETALDIAK EHUNTZEN
UDABERRIAN
MAIATZAK 7 eta 21 (ostegunak)

Giro lasaian solasteko topaketak,
gizarte-harremanak eta ongizatea
sustatze aldera
ORDUTEGIA 11:00 — 12:30
TOKIA Salestarrak zentro komunitarioa
(4. aretoa)
ANTOLATZAILEA Beti Norbaitekin
programa.
Izena eman behar da

SORTA AKTIBOA 2.0
APIRILAREN 21etik - EKAINAREN
23ra (ASTEARTEAK)

Jarduerak: musikoterapia,
psikoestimulazioa, oroipena,
trebetasun sozialak...
ORDUTEGIA 11:00 — 12:30
TOKIA Salestarrak zentro
komunitarioko 5. aretoa
ANTOLATZAILEA Solera
Izena eman behar da

HITZALDIA: “EL IRATI”:
HITZAREN OSAGAIK
APIRILAK 17, OSTIRALA.

Hitz horrek izan dituen erabilera
desberdinen inguruko saioa, Josetxo
Paternáin Nagoreren eskutik
ORDUTEGIA 11:00
TOKIA Convive zentroa - Auzotegi
Erretiratuen Elkartea
Ez da beharrezkoa izena ematea

PASEOS SALUDABLES
Todos los jueves a partir del 23 de
abril. Nivel bajo.

HORA 10:30-12:00.
ORGANIZA Plaza on, red de
voluntariado municipal
SALIDA Centro Comunitario
Salesianas
Requiere inscripción trimestral previa
en el 948 420 493

AUXILIO TECNOLÓGICO
Jueves, de 17:30 - 19:30

Sesiones individuales de ayuda con
las tecnologías en la Biblioteca de la
Txantrea
Imprescindible cita previa: 948 14 98
82 o presencialmente
ORGANIZA Biblioteca de la Txantrea
y Plaza on, red de voluntariado
municipal

TARDEO RED DE MAYORES
2 de mayo, sábado

HORA 18:30
LUGAR Plaza de la Txantrea
ORGANIZA Red de mayores de la
Txantrea y Txantreako Jai Batzordea
No requiere inscripción

USO BÁSICO DEL MÓVIL
21 ABRIL-30 JUNIO (martes)

HORA 11:30-12:30
LUGAR Centro Comunitario Salesianas
(sala 4)
ORGANIZA Ayto de Pamplona
Requiere inscripción

TEJIENDO CONVERSACIONES EN
PRIMAVERA
7 y 21 de mayo (jueves)

Encuentros para conversar en un
ambiente distendido que fomenten
las relaciones sociales y el bienestar
HORA 11:00-12:30
LUGAR Centro Comunitario Salesianas
(sala 4)
ORGANIZA Programa Siempre
Acompañados.
Requiere inscripción

COMBO ACTIVO 2.0.
21 ABRIL-23 JUNIO (martes)

Actividades de musicoterapia,
psicoestimulación, reminiscencia,
habilidades sociales....
HORA 11:00-12:30
LUGAR Sala 5 centro comunitario de
salesianas
ORGANIZA Solera
Necesaria inscripción

CHARLA: EL IRATI: PARTES
INTEGRANTES DEL VOCABLO
17 de abril viernes

Sesión sobre los diferentes usos que
ha tenido, con Josetxo Paternáin
Nagore
HORA 11:00
LUGAR Centro Convive-Asociación de
jubilados y jubiladas Auzotegui
No necesaria inscripción



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

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

IBILALDI OSASUNGARRIAK ASTEAZKENERO

ORDUA 10:30 — 12:30
ANTOLATZAILEA Down Sindromearen elkarte eta Santa María la Realeko auzo-elkartea
IRTEERA Down Sindromearen elkartearen egoitza (Katalunia etorb. 18, behea)
 Izena eman behar da

GOIZEKO IBILALDIAK ASTEARTERO

ORDUA 10:30 — 12:00
 Antolatzailea Plaza On, Iruñeko boluntarioen sarea
IRTEERA Santa María la Real auzoko zentrotik (Mutiloabeiti kalea 19)
 948 420493 zenbakian inskribatu behar da

ADINEKOENTZAKO ARRATSALDEAK ASTARTERO (jaiegunetan izan ezik)

ORDUA 17:30-19: 30
TOKIA 1. aretoa
ANTOLATZAILEA Plaza on, udal boluntarioen sarea
 948 420493 zenbakian inskribatu behar da

* Jarduera guztiak Sta. María la Real zentro komunitarioan egingo dira, aipatutako salbuespenak izan ezik. Mutiloabeiti kalea 19

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES **010**
948 420 100

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

+ **INFO** redesdemayoressantamarialareal@pamplona.es



TAILERRA: “OROIMENERAKO LORATEGIA. ESTIMULAZIO KOGNITIBOA IRAKURKETA PARTEKATUAREN, NATURAREN ETA OROITZAPENAREN BIDEZ” Eguna eta ordua: baieztatzeko

ANTOLATZAILEA: AAVV de Sta. María la Real
 Izena eman behar da

SORTA AKTIBOA 2.0. MAIATZAREN 24tik - EKAINAREN 26ra (OSTIRALAK)

Jarduerak: musikoterapia, psikoestimulazioa, oroipena, trebetasun sozialak...
ORDUA 11:00 — 12:30
TOKIA Santa María la Real zentro komunitarioko 4. aretoa
ANTOLATZAILEA Solera
 Izena eman behar da

ZAINTZAILEENDAKO LANTEGIA TXANTREAN, ikusi 27. orrialdea

PASEOS SALUDABLES Todos los MIÉRCOLES

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)
 Requiere inscripción

PASEOS MATINALES Todos los MARTES

HORA 10:30h a 12:00 h
ORGANIZA Plaza on, red de voluntariado municipal
SALIDA desde el Centro comunitario de Sta. María la Real (c/Mutilva baja 19)
 Requiere inscripción previa en el 948 420 493

TARDES DE ENCUENTRO PARA PERSONAS MAYORES Todos los MARTES (excepto festivos)

HORA 17:30-19:30
LUGAR Sala 1
ORGANIZA Plaza on, red de voluntariado municipal
 Requiere inscripción en el 948 420493

BAILES 20 ABRIL-22 JUNIO (LUNES)

HORA 10:00-11:00
LUGAR Sala 2
ORGANIZA Ayto de Pamplona
 Requiere inscripción

TALLER: RUTINA DE EJERCICIOS DE FUERZA PARA ENTRENAR EN CASA 7 de MAYO (JUEVES)

HORA 11:00
LUGAR Sala 2
ORGANIZA Receta Deportivo Social
 No falta inscripción

CHARLA: “INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y SU IMPACTO EN LA VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES” Fecha a determinar más adelante.

Saldrá información en el Canal de Whatsapp

TALLER: “UN JARDÍN PARA LA MEMORIA. ESTIMULACIÓN COGNITIVA A TRAVÉS DE LA LECTURA COMPARTIDA, LA NATURALEZA Y EL RECUERDO” Fecha y hora: a confirmar

ORGANIZA AAVV de Sta. María la Real
 Requiere inscripción

COMBO ACTIVO 2.0. 24 ABRIL-26 JUNIO (viernes)

Actividades de musicoterapia, psicoestimulación, reminiscencia, habilidades sociales....
HORA 11:00-12:30
LUGAR Sala 4 centro comunitario de Sta. María la Real
ORGANIZA Solera
 Necesaria inscripción

TALLER DE PERSONAS CUIDADORAS EN LA STA. MARÍA LA REAL, ver página 27

* Todas las actividades se harán en el Centro Comunitario de Sta. María la Real, excepto las excepciones señaladas (C/ Mutilva Baja 19)



Azpilagañako ADINEKOEN RED SAREA MAYORES Azpilagaña

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

IBILALDI OSASUNGARRIAK ASTELEHENERO (jaiegunetan izan ezik)

IRTEERA 11:00etan Fiteroko San Raimundo parrokiatik (Luis Morondo Urrea kalea)
Izena eman behar da
ANTOLATZAILEA Plaza on, udal boluntarioen sarea
948 420 493 zenbakian inskribatu behar da

ANTZERKIA MUGIMENDUAN APIRILAREN 22tik - EKAINAREN 24ra (ASTEAZTENAK)

ORDUA 10:00-11:00
TOKIA Azpilagañako zentro komunitarioko 4. aretoa (Altzania erreka k. 18, atzealdea). 5. aretoa.
ANTOLATZAILEA Iruñeko Udala
Izena eman behar da

“ASTEARTEAN IKUSIKO DUGU ELKAR...”

Memoria lantzeko, kalkulua praktikatzeko, modu sortzailean idazteko eta musikan murgiltzeko gune bat.
LEKUA Azpilagañako zentro komunitarioa.
(Altzania ibaiaren kalea 18, atzealdea)
Beharrezko inskripzioa 606946735 telefonoan
ANTOLATZAILEA Azpilagañako Adinekoen Kolektiboa
Besteak beste, hitzaldi hauek izango dira:
• 03/31- Erorikoaren prebentzioari buruzko hitzaldia osasun-zentroarekin
• 04/28- Beti Norbaitekin programaren hitzaldia
• 05/26- Loaren higieena, osasun-zentroarekin

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES 010
948 420 100



Azpilagañako sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez!
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Azpilagaña

+ INFO redesdemayoresazpilagana@pamplona.es

LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA 11:15etik 12:15era, ASTEAZKENETAN

Teknologiarekin laguntzeko banakako saioak Azpilagañako zentro komunitarioaren 3.2 aretoan, Ezinbestekoa da aurrez hitzordua eskatzea: 948 42 04 93 telefonoan edo redesdemayoresazpilagana@pamplona.eshelbidean
ANTOLATZAILEA Plaza On, Iruñeko boluntarioen sarea

PUNTU-TALDEA- AUTOGESTIONATUA ASTEAZKENERO

TOKIA Azpilagañako zentro komunitarioko 4. aretoa
ORDUA 17:30-19:00
ANTOLATZAILEA Azpilagañako Adinekoen Kolektiboa
Izena eman behar da 606946735 telefonoan

ERRETIRATZEN NAIZENERAKO DUDAN PROIEKTUA APIRILAREN 22tik – MAIATZAREN 13ra (ASTEAZTENAK)

- Aurkezpena eta sarrera. Zer esan nahi du gaur egun erretiro hitzak?
- Nortasuna eta emozioak trantsizioan
- Nire bizi-proiektua diseinatzen
- Etorkizuna eraikitzea. Tresnak eta komunitatea

ORDUTEGIA 10:30 – 12:30
LEKUA Azpilagañako zentro komunitarioko 4. aretoa (Altzania Errekaren k. 18, atzealdea)
Izena eman behar da

LANTEGIA: IKASI ZURE DIABETESAREKIN BIZITZEN Ekainak 10 eta 11 (asteazkena eta osteguna)

ORDUTEGIA 08:30 – 10:30
Ikus-entzunezkoen 4. aretoa
ANTOLATZAILEA Azpilagañako osasun-etxea
Izen-ematea harreraren egin behar da

FISIOTERAPIA LANTEGIA ZAINZA-LANAK EGITEN DITUZTEN FAMILIENTZAT.

EGUNA ETA ORDUA Bi lantegi, ekainean. Ordutegia aukeratu daiteke, goizez edo arratsaldez
Whatsapp bidez jakinaraziko da.
TOKIA Azpilagañako osasun-etxea.
Argibideak eta izen-emateak: BAI, Adacen Fundazioan, 948 774 639 telefonoan.

LANTEGIA: NORBAIT ZAINZEA ETA ZEURE BURUA ZAINZEA. Maiatzak 7, 14 eta 21 (asteazkenak)

Hausnarketarako gunea, zaintza-lanak egiten dituztenei zuzenduta.
ORDUTEGIA: 10:30etik 12:00etara.
Gunea
Izena eman behar da? BAI, Adacen Fundazioan, 948774639 telefonoan.

PASEO SALUDABLE Todos los LUNES (excepto festivos)

SALIDA 11:00h desde la Parroquia San Raimundo de Fitero (c/Luis Morondo Urrea)
ORGANIZA Plaza on, red de voluntariado municipal
Requiere inscripción en el 948 420 493

TEATRO EN MOVIMIENTO 22 ABRIL - 24 JUNIO (MIÉRCOLES)

HORA 10:00-11:00
LUGAR Centro comunitario de Azpilagaña (c/Rio Alzania 18, trasera). Sala 5
ORGANIZA Ayto Pamplona
Requiere inscripción

“NOS VEMOS EL MARTES...” Los MARTES de 11:00 a 12:00

Un espacio para ejercitar la memoria, practicar el cálculo, escribir de forma creativa y dejarnos llevar por la música.
LUGAR Centro comunitario de Azpilagaña.
(Calle Rio Alzania n.º 18 trasera)
Inscripción necesaria en el 606946735
ORGANIZA Colectivo de Mayores de Azpilagaña.
Entre otras actividades, habrá estas charlas:
• 31/03- Charla sobre prevención de caídas con el Centro de salud
• 28/04- Charla del Programa Siempre Acompañados
• 26/05- Higiene del sueño, con el Centro de salud

AUXILIO TECNOLÓGICO 11:15- 12:15, MIÉRCOLES

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías en el local de la sala 3.2. del Centro comunitario de Azpilagaña
Imprescindible cita previa: 948 42 04 93 o redesdemayoresazpilagana@pamplona.es
ORGANIZA Plaza on, red de voluntariado municipal

GRUPO DE PUNTO- AUTOGESTIONADO Todos los MIÉRCOLES

LUGAR Sala 4 del Centro comunitario de Azpilagaña
HORA 17:30-19:00
ORGANIZA Colectivo de Mayores de Azpilagaña
Requiere inscripción en el teléfono 606946735

MI PROYECTO PARA LA JUBILACIÓN 22 ABRIL - 13 MAYO (MIÉRCOLES)

- Presentación e introducción. ¿Qué significa jubilarse hoy?
- Identidad y emociones en la transición
- Diseñando mi nuevo proyecto de vida
- Construir el futuro. Herramientas y comunidad

HORA 10:30-12:30
LUGAR Sala 4, centro comunitario de Azpilagaña (c/Rio Alzania 18, trasera)
Requiere inscripción

TALLER: APRENDE A VIVIR CON TU DIABETES 10 y 11 de JUNIO (MIÉRCOLES y JUEVES)

HORA 08:30-10:30
LUGAR Sala 4 audiovisuales
ORGANIZA Centro de Salud de Azpilagaña
Inscripción en Admisión del Centro de Salud

TALLER FISIOTERAPIA PARA FAMILIAS CUIDADORAS.

FECHA Y HORA Mes de junio, dos talleres. Horario a elegir mañana o tarde
Se informará por el canal de Whatsapp.
ESPACIO Centro de Salud de Azpilagaña.
INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN En Fundación Adacen tel:948 77 46 39.

TALLER “CUIDAR Y CUIDARSE” MIÉRCOLES 7, 14 y 21 de MAYO.

Espacio de reflexión dirigido a aquellas personas que proporcionan los cuidados como figura principal.
HORARIO 10.30 a 12.00.
ESPACIO
INSCRIPCIÓN En Fundación Adacen tel.: 948 77 46 39.



Ermitagañako eta Mendebaldeako ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES

Ermitagaña y Mendebaldea

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

DANTZA, OSASUNGARRI APIRILAREN 21etik - EKAINAREN 25era (ASTEARTEAK)

ORDUA 10:00-11:00
TOKIA Ermitagañako Zentro Komunitarioa, 1. aretoa (Ermitagaña kalea 30)
ANTOLATZAILEA Iruñeko Udala
Izena eman behar da

IBILALDI OSASUNGARRIA ASTEARTERO, APIRILAREN 21etik aurrera

ORDUA 11:00
IRTEERA Ermitagañako Osasun Zentroa (Ermitagañako k. 20)
ANTOLATZAILEA Plaza On
Izena eman 948 420 493 telefonoan

LAGUNTZA TEKNOLOGIKOA Astelehenak: 11:00 – 12:00

Teknologiaekin laguntzeko banakako saioak Leire kaleko Convive zentroan Zentroan bertan edo 948 153 501 telefonoan eskatu alde aurreko hitzordua.
ANTOLATZAILEAK Plaza on

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

010

948 420 100

Ermitagañako eta Mendebaldeko sarearen whatsapp komunitatera batu zaitez!
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Ermitagaña y Mendebaldea

+ **INFO** redesdemayoresermitaganaymendebaldea@pamplona.es



SORTA AKTIBOA 2.0. APIRILAREN 23tik - EKAINAREN 25era (OSTEGUNAK)

Jarduerak: musikoterapia, psikoestimulazioa, oroipena, trebetasun sozialak...
ORDUA 11:00 – 12:30
TOKIA Bunker Zentro Komunitarioa (Bartolomé de Carranza kalea 5)
ANTOLATZAILEA Solera
Izena eman behar da

MATINÉE KOGNITIBOA ASTELEHENERO (jaiegunetan izan ezik)

ANTOLATZAILEA Convive Ermitagaña
TOKIA Convive Ermitagaña zentroa (Francisco Alesón zeharkalea z.g.).
ORDUA 11:30 – 12:30
Ez da aurrez izenik eman behar

ARIKETA KOGNITIBIOAK EGITEKO LANTEGIA ASTELEHENERO (jaiegunetan izan ezik)

ANTOLATZAILEA Ermitagañako Convive
TOKIA Convive Ermitagaña zentroa (Francisco Alesón zeharkalea z.g.).
ORDUA 18:00 – 19:00
Ez da aurrez izenik eman behar

ONGI ZAHARTZEA OSTEGUNERO (jaiegunetan izan ezik)

Ariketa errazen bidez oinarritzko trebetasun motorrak bizkortzeko saioak, bizkortze kognitiboa ere era dinamiko eta dibertigarrian sustatzeko.
ANTOLATZAILEA Ermitagañako Convive
TOKIA Convive Ermitagaña zentroa (Francisco Alesón zeharkalea z.g.).
ORDUA 11:00 – 12:00
Ez da aurrez izenik eman behar

EGIN SALTO ETENAREN GAINETIK

Ikaskuntza praktikoa eta atsegina, zalantzak argitu eta egunerokorako gaitasun digitalak erdiesteko.
ANTOLATZAILEA Ermitagañako Convive
TOKIA Convive Ermitagaña zentroa (Francisco Alesón zeharkalea z.g.).
ORDUA zentroko profesionalak zehaztuko du
Eman izena zentroan bertan edo 600 61 84 13 telefonoan

DANZA SALUDABLE 21 ABRIL- 23 JUNIO (MARTES)

HORA 10:00-11:00
DÓNDE Centro comunitario Ermitagaña 30, sala 1
ORGANIZA Ayto Pamplona.
Requiere inscripción

PASEO SALUDABLE Los MARTES a partir del 21 de abril

HORA: 11:00
Salida desde el Centro de Salud de Ermitagaña (C/Ermitagaña 20)
ORGANIZA Plaza on
Inscripción en el 948 420 493

AUXILIO TECNOLÓGICO LUNES de 11:00-12:00

Sesiones individuales de ayuda con las tecnologías en la biblioteca general
Cita previa en la Biblioteca de Navarra (Pº Antonio Perez Goyena) o en el 848 42 77 97
ORGANIZAN Plaza on

COMBO ACTIVO 2.0. 23 ABRIL -25 JUNIO (JUEVES)

Actividades de musicoterapia, psicoestimulación, reminiscencia, habilidades sociales....
HORA 11:00-12:30
Centro comunitario Bunker (C/ Bartolomé de Carranza 5)
ORGANIZADO Solera
Requiere inscripción

MATINÉ COGNITIVA Todos los LUNES (excepto festivos)

ORGANIZA Convive Ermitagaña
DÓNDE 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
DÓNDE Centro Convive Ermitagaña (Travesía Francisco Alesón s/n)
HORA 18:00 – 19:00 h
Sin necesidad de inscripción previa

WELLAGING Todos los JUEVES excepto festivos

Sesiones diseñadas para estimular habilidades motoras básicas a través de ejercicios sencillos, fomentando también la estimulación cognitiva de forma dinámica y divertida.
ORGANIZA Convive Ermitagaña
DÓNDE Centro Convive Ermitagaña (Travesía Francisco Alesón s/n)
HORA 11:00 – 12:00 h
Sin necesidad de inscripción previa

SALTA LA BRECHA

Aprendizaje práctico y ameno, en el que se podrán resolver dudas y adquirir competencias digitales cotidianas.
ORGANIZA Convive Ermitagaña
DÓNDE 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 **RED** ADINEKOEN **SAREA** 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

APIRILA—EKAINA **2026** ABRIL—JUNIO

DANTZA OSASUNGARRIA APIRILAREN 21etik - MAIATZAREN 19ra (ASTEARTEAK)

ORDUA 11:30-12:30
ANTOLATZAILEA Iruñeko Udala
Izena eman behar da

MANTENTZE-GIMNASTIKA MAIATZAREN 7tik - EKAINAREN 4ra (OSTEGUNAK)

ORDUA 11:30 — 12:30
ANTOLATZAILEA Iruñeko Udala
Izena eman behar da

MUGIKORRAREN OINARRIZKO ERABILERARI BURUZKO LANTEGIA APIRILAREN 23tik - EKAINAREN 18ra (OSTEGUNAK)

ORDUTEGIA 10:00 — 11:00
ANTOLATZAILEA Iruñeko Udala
Izena eman behar da

ADINEKOENDAKO TOPAKETA- ARRATSALDEAK ASTEARTERO (jaiegunetan izan ezik)

ORDUA 17:30-19:30
ANTOLATZAILEA Plaza On, Iruñeko
boluntarioen sarea
Izena eman behar da 948 420493
telefonoan

IBILALDI OSASUNGARRIAK ASTEARTEETAN, APIRILAREN 21etik aurrera

ORDUTEGI 11:30
IRTEERA zentro komunitariotik
(Altzuza Kontzejuaren k. 12)
ANTOLATZAILEA Plaza On,
boluntarioen udal-sarea
Izena eman behar da 948 420 493
telefonoan

HANKA NEKATUAK HIRUGARREN ADINEAN: PREBENTZIOA ETA TRATAMENDUA BIZI-KALITATEA HOBETZEKO MAIATZAK 13 (ASTEAZKENA).

ORDUTEGIA 10:30
ANTOLATZAILEA Auzoko farmaziak
Ez da beharrezkoa izena ematea

LANTEGI TEORIKO-PRAKTIKOA: INDAR-ARIKETAK LANTZEKO ERRUTINA, ETXEAN ENTRENATZE ALDERA MAIATZAK 6 (ASTEAZKENA)

ORDUTEGIA 11:00
ANTOLATZAILEA Kirol- eta gizarte-
errezeta
Ez da beharrezkoa izena ematea

SORTA AKTIBOA 2.0. 30 APIRILAREN - 22 EKAINAREN (ASTELEHENAK)

Jarduerak: musikoterapia,
psikoestimulazioa, oroipena,
trebetasun sozialak...
ORDUA 11:00 — 12:30
ANTOLATZAILEA Solera
Izena eman behar da

Zaintzaileendako lantegia
Mendillorri, ikusi 27. orrialdea

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

DANZA SALUDABLE 21 ABRIL - 19 MAYO (MARTES)

HORA 11:30-12:30
ORGANIZA Ayto Pamplona
Requiere inscripción

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO 7 MAYO - 4 JUNIO (JUEVES)

HORA 11:30-12:30
ORGANIZA Ayto Pamplona
Requiere inscripción

TALLER DE USO BÁSICO DEL MÓVIL 23 ABRIL - 18 JUNIO (JUEVES)

HORA 10:00- 11:00
ORGANIZA Ayto Pamplona
Requiere inscripción

TARDES DE ENCUENTRO PARA PERSONAS MAYORES Todos los MARTES (excepto festivos)

HORA 17:30-19:30
ORGANIZA Plaza on, red de
voluntariado municipal
Requiere inscripción en el 948
420493

PASEOS SALUDABLES Los MARTES a partir del 21 de abril

HORA 11:30
SALIDA desde el Centro Comunitario
de C/Alzuza 12
ORGANIZA Plaza on, red de
voluntariado municipal
Requiere inscripción en el 948 420
493

PIERNAS CANSADAS EN LA TERCERA EDAD: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA 13 MAYO (MIÉRCOLES)

HORA 10:30
ORGANIZA Farmacias del Barrio
No necesaria inscripción

TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO: ROUTINA DE EJERCICIOS DE FUERZA PARA ENTRENAR EN CASA 6 MAYO (MIÉRCOLES)

HORA 11:00
ORGANIZA Receta Deportivo Social
No falta inscripción

COMBO ACTIVO 2.0. 20 ABRIL - 22 JUNIO (LUNES)

Actividades de musicoterapia,
psicoestimulación, reminiscencia,
habilidades sociales....
HORA 11:00-12:30
ORGANIZA Solera
Necesaria inscripción

TALLER DE PERSONAS CUIDADORAS DE MENDILLORRI, ver página 27

*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



Arrotxapeako ADINEKOEN SAREA

RED MAYORES Rotxapea

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

ZIRKUITU AKTIBOA (INDARRA, OREKA ETA ERRESISTENTZIA) APIRILAREN 22tik - EKAINAREN 24ra (ASTEAZKENAK)

ORDUA 12:00-13:00
TOKIA Joaquín Beunza Zentro Komunitarioa (Joaquín Beunza k. 33)
ANTOLATZAILEA Iruñeko Udala
Izena eman behar da

IBILALDI OSASUNGARRIA 04/27, 05/25, 06/15 (hileko azken ASTELEHENAK)

ORDUTEGIA 10:30 – 12:00
TOKIA Abiapuntua Maiteminduen plaza.
ANTOLATZAILEA Plaza On
Aurrez izena eman behar da
948 420 493 telefonoan

SORTA AKTIBOA 2.0. APIRILAREN 20tik - EKAINAREN 22ra (OSTIRALAK)

Jarduerak: musikoterapia, psikoestimulazioa, oroipena, trebetasun sozialak...
ORDUA 11:00 – 12:30
ANTOLATZAILEA Solera
Izena eman behar da

MATINÉE KOGNITIBOA ASTEARTERO (jaiegunetan izan ezik)

ANTOLATZAILEA Convive San Pedro
TOKIA Convive San Pedro zentroa (Aita Maceda k. 8, behea)
ORDUA 12:15 – 13:15
Eman izena aurrez Convive zentroan edo 650155051 telefonoan

ENTRENATU GORPUTZA ETA BURUA OSTEGUNERO (jaiegunetan izan ezik)

ANTOLATZAILEA Convive San Pedro
TOKIA Convive San Pedro zentroa (Aita Maceda kalea 8, behea)
ORDUA 11:30–12:30
Eman izena aurrez Convive zentroan edo 650155051 telefonoan

“ZURE KASA”. DANTZA LIBREKO SAIOAK Hileko hirugarren ASTEAZKENEAN (jaiegunetan ezik)

ANTOLATZAILEA Convive San Pedro
TOKIA Convive San Pedro zentroa (Aita Maceda k. 8, behea)
ORDUA 18:30 – 20:00
Ez da beharrezkoa aurretik izena ematea.

LANTEGIA: DANTZA KOOPERATIBOA (LERROKATZE-DANTZAK)

ASTEARTERO (jaiegunak izan ezik)

ANTOLATZAILEA San Pedroko Convive
TOKIA San Pedroko Convive Zentroa (Aita Maceda k. 8, behea)
ORDUA 11:00 - 12:00
Eman izena aurrez Convive zentroan edo 650155051 telefonoan.

PUNTU- ETA KAKORRATZ-LANTEGIA ASTEAZKENETAN eta OSTEGUNETAN

ANTOLATZAILEA San Pedroko Convive
TOKIA San Pedroko Convive Zentroa (Aita Maceda k. 8, behea)
ORDUA 11:00 - 13:00
Ez da beharrezkoa izena ematea

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



ERAKUSKETA GUNEA

Tere Martinez Ulzurrunen lanak
ANTOLATZAILEA San Pedroko Convive
TOKIA San Pedroko Convive Zentroa (Aita Maceda k. 8, behea)

BELAUNALDIARTEKO JARDUNALDIAK ASTEAZKENERO

Belaunaldiarteko 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 beharrezkoa aurretik izena ematea.

OROIMEN-LANTEGIA OSTIRALERO (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.

“HARIA ETA SORMENA: GAURKO ETA BETIKO ARTEA: PATCHWORK- ETA PARPAILA-LANTEGIA” 04/13, 04/30, 05/04, 05/28 (hileko lehen ASTELEHENAN eta hileko azken OSTEGUNETAN)

ORDUTEGIA 17:30
TOKIA Juslarrocha Civivoxaren ondoko biribilgunea
Ez da beharrezkoa izena ematea

CIRCUITO ACTIVO (FUERZA, EQUILIBRIO Y RESISTENCIA) 22 ABRIL - 24 JUNIO (MIÉRCOLES)

HORA 12:00-13:00
LUGAR Centro comunitario Joaquin Beunza (c/ Joaquín Beunza 33)
ORGANIZA Ayto Pamplona
Requiere inscripción

PASEO SALUDABLE 27/04, 25/05, 15/06 (último LUNES de mes)

HORA 10:30-12:00
PUNTO DE SALIDA Plaza de los enamorados
ORGANIZA Plaza on
Requiere inscripción previa en el 948 420 493

COMBO ACTIVO 2.0. 20 ABRIL - 22 JUNIO (LUNES)

Actividades de musicoterapia, psicoestimulación, reminiscencia, habilidades sociales....
Centro comunitario Joaquin Beunza (c/ Joaquín Beunza 33)
HORA 11:00-12:30
ORGANIZA:Solera
Necesaria inscripción

MATINÉ COGNITIVA Todos los MARTES, excepto festivos

ORGANIZA Convive San Pedro
DÓNDE 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
DÓNDE Centro Convive San Pedro (C/ Padre Maceda 8, bajo)
HORA 11:30– 12:30h
Inscripción previa en el centro
Convive o en el 650155051

“A TU AIRE”. SESIONES DE BAILE LIBRE Tercer MIÉRCOLES de cada mes, excepto festivos

ORGANIZA Convive San Pedro
DÓNDE Centro Convive San Pedro (C/ Padre Maceda 8, bajo)
HORA 18:30– 20:00h
No es necesaria inscripción previa

TALLER DE BAILE COOPERATIVO (BAILE EN LÍNEA) Todos los MARTES (excepto festivos)

ORGANIZA Convive San Pedro
DÓNDE 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 PUNTO Y GANCHILLO Todos los MIÉRCOLES y JUEVES

ORGANIZA Convive San Pedro
DÓNDE Centro Convive San Pedro (C/ Padre Maceda 8, bajo)
HORA 11:00 - 13:00
No es necesaria inscripción previa

ESPACIO EXPOSITIVO

Trabajos de Tere Martinez Ulzurrun
ORGANIZA Convive San Pedro
DÓNDE Centro Convive San Pedro (C/ Padre Maceda 8, bajo)

JORNADAS INTERGENERACIONALES Todos los MIÉRCOLES

Encuentros intergeneracionales con el colegio La Compasión Escolapios
ORGANIZA Convive San Pedro
DÓNDE Centro Convive San Pedro (C/ Padre Maceda 8, bajo)
HORA 11:30 - 12:30
No es necesaria inscripción previa

TALLER DE MEMORIA Todos los VIERNES, excepto festivos

ORGANIZA Convive San Pedro
DÓNDE Centro Convive San Pedro (C/ Padre Maceda 8, bajo)
HORA 11:00– 12:00h
Inscripción previa en el centro
Convive o en el 650155051

“HILO Y CREATIVIDAD: EL ARTE DE HOY Y DE SIEMPRE: TALLER DE PATCHWORK Y ENCAJE” 13/04, 30/04, 04/05, y 28/05 (primer LUNES de mes y último JUEVES de mes)

HORA 17:30
LUGAR Rotonda junto al Civivox Jus la Rocha
No necesaria inscripción



Etxabakoitzeko ADINEKOEN RED SAREA Etxabakoitz MAYORES

APIRILA—EKAINA 2026 ABRIL—JUNIO

GIMNASTIKA MENTALA APIRILAREN 20tik - MAIATZAREN 25era (ASTELEHENAK)

ORDUA 16:30-18:00
TOKIA Etxabakoitzko adinekoen lokala
ANTOLATZAILEA Iruñeko Udala
Izena eman behar da

ENTRETENITZEKO JARDUERAK ASTELEHENETAN eta OSTIRALEAN

ORDUA 18:30 - 20:00
TOKIA Etxabakoitzko adinekoen lokala
Ez da beharrezkoa izena ematea

BINGOA ASTEAZKENETAN eta LARUNBATAN

ORDUA 17:00 — 20:00
TOKIA Etxabakoitzko adinekoen lokala
ANTOLATZAILEA Etxabakoitzko adinekoak
Ez da beharrezkoa izena ematea

IBILALDI OSASUNGARRIAK 05/08, 06/12 (hileko bigarren OSTIRALETAN)

ORDUTEGIA 11:00
IRTEERA Etxabakoitzko adinekoen lokaletik
ANTOLATZAILEA Plaza On
Izena eman behar da 948 420 493 telefonoan

NORBERAREN ONGIZATEA LANTZEA MAIATZAK 4, 11, 18 eta 25 (ASTELEHENAK)

ORDUTEGIA 10:30 — 12:30
TOKIA Etxabakoitzko adinekoen lokala

- Hobetzen ahal dut neure buruaren zaintza? Nola zaindu neure burua?
 - Nola egin aurre pentsamendu mugatzaileei?
 - Nola bihurtu nire harreman sozialak osasungarri eta positibo?
 - Nire eskarmentutik, zer ekarpen egiten ahal diot gizarteari? Nola egiten ahal dut?
- Izena eman behar da

SORTA AKTIBOA APIRILAREN 23tik - EKAINAREN 25era (OSTEGUNAK)

Jarduerak: musikoterapia, psikoestimulazioa, oroipena, trebetasun sozialak...
ORDUA 11:00 - 12:30
ANTOLATZAILEA Solera
Izena eman behar da

IRAKURKETA-KLUBA

Irakurketa-klub bat osatu nahi dugu. Interesa baduzu, idatzi 610 12 48 98 zenbakira

- * Nagusien helbidea: Avda. Aróstegui S/N. Etxabakoitzeko liburutegiaren ondoan)
- Izen-ematea: Lokalean bertan, apirilaren 15ean, 17:00etan, eta telefonoz, 010-948 420 100 telefonoan.

948 420 100

010



INSCRIPCIÓN PRESENCIALMENTE EN EL CENTRO EL 15 DE ABRIL DE 17-20H

IZEN-EMATEA LOKALEAN BERTAN, APIRILAREN 15EAN, 17:00ETAN

Etxabakoitzeko adinekoen sarearen Whatsapp Komunitatera batu zaitez
Únete a la Comunidad de Whatsapp de la Red de Etxabakoitz

+ INFO redesdemayoresetxabakoitz@pamplona.es

GIMNASIA MENTAL 20 ABRIL - 25 MAYO (lunes)

HORA 16:30-18:00 horas
LUGAR Local de mayores de Etxabakoitz
ORGANIZA Ayto. Pamplona
Requiere inscripción

ACTIVIDADES DE ENTRETENIMIENTO Los lunes y viernes

HORA 18:30-20:00
LUGAR Local de mayores de Etxabakoitz
No es necesaria inscripción

BINGO Miércoles y sábado

HORA 17:00-20:00
DÓNDE 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)
Inscripción: Presencialmente en el centro el 15 de abril de 17-20h, y por teléfono en el 010-948 420 100

PASEOS SALUDABLES 8/05, 12/06 (Segundo viernes de mes)

HORA 11:00
SALIDA desde el local de mayores de Etxabakoitz
ORGANIZA Plaza on
Requiere inscripción en el 948 420 493

TRABAJAR EL BIENESTAR PERSONAL 4, 11, 18, y 25 de mayo (lunes)

HORARIO 10:30-12:30
LUGAR Local de mayores de Etxabakoitz

- ¿Puedo mejorar el cuidado que hago hacia mí? ¿Cómo puedo autocuidarme?
- ¿Cómo hago frente a los pensamientos limitantes?
- ¿Cómo puedo hacer que mis relaciones sociales sean saludables y positivas?
- Desde mi experiencia, ¿Qué puedo aportar a la sociedad?

Necesaria inscripción

COMBO ACTIVO 2.0. 23 ABRIL - 25 JUNIO (jueves)

Actividades de musicoterapia, psicoestimulación, reminiscencia, habilidades sociales...
HORA 11:00-12:30
ORGANIZA Solera
Necesaria inscripción

CLUB DE LECTURA

Queremos formar un club de lectura. Si estás interesado/a escribe al 610 12 48 98



JARDUERA BUZTINTXURIN:

MUGIKORRAREN OINARRIZKO

ERABILERA

04/21 - 06/23 (ASTEARTEAK)

ORDUTEGIA 10:00 — 11:00
TOKIA Buztintxuriko zentro komunitarioa (Buztinkoba, Santa Luzia pasealekua 60-62), 2. aretoa.
ANTOLATZAILEA Iruñeko Udala
Izena eman behar da 010-948 420 100 telefonoaren bidez

DANTZAK

04/27 - 06/8 (ASTELEHENAK)

ORDUA 11:30 — 12:30
TOKIA Buztintxuriko zentro komunitarioa (Buztinkoba, Santa Luzia pasealekua 60-62), 3. aretoa.
ANTOLATZAILEA Iruñeko Udala
Izena eman behar da 010-948 420 100 telefonoaren bidez

JARDUERA SANDUZELAIN:

ERRETIRATZEN NAIZENERAKO

DUDAN PROIEKTUA

05/08 - 05/29 (OSTIRALAK)

• Aurkezpena eta sarrera. Zer esan nahi du gaur egun erretiro hitzak?
• Nortasuna eta emozioak trantsizioan
• Nire bizi-proiektua diseinatzen
• Etorkizuna eraikitzea. Tresnak eta komunitatea
ORDUTEGIA 10:30 — 12:30
Karrikagune Zentro Komunitarioa (Labayen Doktoarearen k. 17), 3. aretoa
Izena eman behar da 010-948 420 100 telefonoaren bidez

KULTURA GAUZATZEN

PROGRAMA: BISITA GIDATUA

KONTUEN GANBERARA

APIRILAK 22, ASTEAZKENA (11:00 H)

TOPAGUNEA Inskripzioa egitean emanen da jakitera.
Eman izena aurrez aurre adinekoen Convive zentroetan: San Pedron, Leyren, Ermitagañan eta Estafeta kalean dagoen adinekoen lokalean.
Leku guztiak bete arte hartuko dira eskaerak.

KULTURA GAUZATZEN

PROGRAMA: BISITA GIDATUA

NAFARROAKO ARTXIBO

GARAIKIDERA

MAIATZAK 13, ASTEAZKENA (11:00 H)

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

ACTIVIDAD EN BUZTINTXURI:

USO BÁSICO DEL MÓVIL

21/04-23/06 (MARTES)

HORA 10:00-11:00
LUGAR Centro Comunitario de Buztintxuri (Buztincueva, Paseo de Sta. Lucía 60-62), sala 2
ORGANIZA Ayto de Pamplona y Argia
Requiere inscripción a través del 010-948 420 100

BAILES

27/04-8/06 (LUNES)

HORA 11:30-12:30
LUGAR Centro Comunitario de Buztintxuri (Buztincueva, Paseo de Sta. Lucía 60-62), sala
ORGANIZA Ayto de Pamplona y Argia
Requiere inscripción a través del 010-948 420 100

ACTIVIDAD EN SAN JORGE:

MI PROYECTO PARA LA

JUBILACIÓN

08/05 - 29/05 (VIERNES)

• Presentación e introducción. ¿Qué significa jubilarse hoy?
• Identidad y emociones en la transición
• Diseñando mi nuevo proyecto de vida
• Construir el futuro. Herramientas y comunidad
HORA 10:30-12:30
Centro Comunitario de Karrikagune, sala 3 (c/Doctor Labayen 17)
Requiere inscripción a través del 010-948 420 100

PROGRAMA “CULTUREANDO”

VISITA GUIADA CAMARA DE

COMPTOS

MIÉRCOLES 22 DE ABRIL

HORA 11:00
LUGAR DE REUNIÓN Se comunicará en el momento de la inscripción
Apuntarse en los centros de mayores CONVIVE San Pedro, Leyre, Ermitagaña y local de mayores Estafeta, de manera presencial. Se recogerán solicitudes hasta completar aforo.

PROGRAMA “CULTUREANDO”

VISITA GUIADA AL ARCHIVO

CONTEMPORÁNEO DE NAVARRA

MIÉRCOLES, 13 DE MAYO

HORA 11:00
LUGAR DE REUNIÓN Se comunicará en el momento de la inscripción
Apuntarse en los centros de mayores CONVIVE San Pedro, Leyre, Ermitagaña y local de mayores Estafeta, de manera presencial. Se recogerán solicitudes hasta completar aforo.

Izen-emateak deiazen arabera martxoaren 30tik aurrera | Inscripciones por orden de llamada hasta completar plazas a partir del 30 de marzo

Zaintzen dutenak zainduz

Cuidando a quienes cuidan

Senideen zaintzaile ez profesionalei laguntzeko lantegia
Taller de apoyo a personas cuidadoras de familiares, no profesionales

1. SAIOA. Norbera zaintzea besteak zaintzeko	SESIÓN 1. Autocuidado para cuidar
2. SAIOA. Tratu ona eta laguntza emozionala	SESIÓN 2. Buen trato y acompañamiento emocional
3. SAIOA. Zaintza erosoa	SESIÓN 3. Cuidado confortable
4. SAIOA. Baliabide komunitarioak	SESIÓN 4. Recursos comunitarios
5. SAIOA. Zaintzen laguntzeko baliabide digitalak	SESIÓN 5. Recursos digitales de apoyo al cuidado
Gurutze Gorriko boluntarioek zaindu beharreko pertsonari laguntzea, behar izanez gero. Izena ematean adierazi.	Acompañamiento de la persona a cuidar por parte del voluntariado de Cruz Roja en caso de ser necesario. Indicarlo en el momento de la inscripción.

MENDILLORRI
APIRILAK 23, 30 / MAIATZAK 7, 14, 21
ORDUA 10:00—12:00 h.
TOKIA Mendillorriko Civivoxeko 5. aretoa (Sarriguren Kontzejuaren k. 3)

SANTA MARÍA LA REAL
APIRILAK 22, 29 / MAIATZAK 6, 13, 20
ORDUA 10:00—12:00 h.
TOKIA Santa María la Realeko zentro komunitarioko (Mutiloabeiti k. 19) 4. aretoa

MENDILLORRI
ABRIL 23, 30 / MAYO 7, 14, 21
HORA 10:00—12:00 h.
LUGAR Sala 5 de Civivox Mendillorri (C/Concejo de Sarriguren 3)

STA. MARÍA LA REAL
ABRIL 22, 29 / MAYO 6, 13, 20
HORA 10:00—12:00 h.
LUGAR Sala 4 del Centro de Sta. María la Real (C/Mutilva Baja 19)



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 hitzorduek...). 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.



irruñeko
boluntarioen
udal sarea

red municipal
de voluntariado
de pamplona



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala



DYA

PAMPLONA—IRUÑA

618 950 920

**SIEMPRE
ACOMPÑADOS**

[Txantrea — San Juan-Donibane — Iturrama — Azpilagaña — Ermitagaña-Mendebaldea — Ensanches-Zabalguneak]

Zer egiten dugu Qué hacemos

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:

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

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.





Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

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