



# ACTIVIDADES

## SEPTIEMBRE / ENERO

### escuela de pacientes

#### ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN DIABETES TIPO 2

CINTRUÉNIGO

SEPTIEMBRE 30, OCTUBRE 2, 7 y 9  
17:30-19:30 h

Ayuntamiento, segunda planta.  
Plaza de los Fueros, 1.

ABLITAS

OCTUBRE 8, 10, 15 y 17  
17:00-19:00 h

Lugar a determinar.

#### CÓMO ACEPTAR UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

PAMPLONA · IRUÑA

NOVIEMBRE 4, 6, 11 y 13  
17:00-19:00 h

Residencia Deportiva Fuerte del Príncipe.  
C/ Goroabe, 36.

#### AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

TELEPRESENCIAL

NOVIEMBRE 4, 11, 18 y 25  
DICIEMBRE 2 y 16  
ENERO 13  
16:00-18:00 h

### escuela de madres y padres

Dirigido a madres y padres con hijos e hijas entre 3 y 12 años

#### CRIANZA POSITIVA

PITILLAS

OCTUBRE 7, 14, 21 y 28  
16:30-18:30 h

CPEIP de Pitillas.  
C/Las Escuelas, 5.

TAFALLA

NOVIEMBRE 5, 12, 19 y 26  
17:00-19:00 h

Escuelas Pías.  
Avenida Severino Fernández, 30.

Dirigido a madres y padres con hijos e hijas entre 6 y 12 años

#### CRIANZA POSITIVA

PAMPLONA · IRUÑA

NOVIEMBRE 4, 11, 18 y 25  
17:00-19:00 h

Biblioteca de Navarra. Sala de Planta 1  
Paseo Antonio Pérez Goyena, 3

### escuela de mayores

Dirigido a mayores de 60 años

#### HABLAMOS DE SEXUALIDAD

AOIZ · AGOITZ

OCTUBRE 9  
17:00-20:00 h

Gizartetxea.  
Casa Camineros, 5.

PAMPLONA · IRUÑA

OCTUBRE 17  
10:00-13:00 h

ASORNA  
Travesía Monasterio de Irache, 2.

#### ENVEJECER CON SALUD

CORTES

OCTUBRE 22, 24, 29 y 31  
17:00-19:00 h

Residencia Carmen Bellido.  
C/ Salamanca, 19.

PAMPLONA · IRUÑA

NOVIEMBRE 4, 6, 11 y 13  
10:00-12:00 h

Centro Comunitario Ermitagaña.  
Avenida Ermitagaña, 30-32.



### escuela de cuidados

#### CUIDAR A UNA PERSONA CON DEMENCIA Y CUIDARSE

PAMPLONA · IRUÑA

OCTUBRE 14, 16, 21 y 23  
17:00-19:00 h

Residencia Deportiva Fuerte del Príncipe.  
C/ Goroabe, 36.

#### CUIDAR A UNA PERSONA CON DEPENDENCIA Y CUIDARSE

PAMPLONA · IRUÑA

NOVIEMBRE 18, 20, 25 y 27  
17:00-19:00 h

Sala de usos múltiples de Calderería.  
C/Calderería 11, bajo.

### escuela de salud

#### CUIDANDO NUESTRA SALUD EMOCIONAL

PAMPLONA - IRUÑA

OCTUBRE 16, 23 y 30  
NOVIEMBRE 6 y 13  
17:00-19:00 h

ISPLN  
Entrada por C/Sangüesa, 5.

Se realizarán en castellano. Talleres gratuitos, previa inscripción:

848 423 450 (de 8 a 15 h) [escueladesalud.navarra.es](http://escueladesalud.navarra.es)



escuela de **mayores**  
adinekoen eskola



escuela de **pacientes**  
pazienteen eskola



escuela de **madres y padres**  
gurasoen eskola



escuela de **cuidados**  
zainketa eskola



# JARDUERAK

## IRAILA / URTARRILA

### pazienteen eskola

#### ELIKADURA ETA ARIKETA FISIKOA 2. MOTAKO DIABETESEAN

CINTRUÉNIGO  
IRAILAK 30, URRIAK 2, 7 eta 9  
17:30-19:30  
Udaletxea, bigarren solairua.  
Foruen plaza, 1.

ABLITAS  
URRIAK 8, 10, 15 eta 17  
17:00-19:00  
Zehaztu gabeko lekua

#### NOLA ONARTU ERITASUN KRONIKO BAT

PAMPLONA · IRUÑA  
AZAROAK 4, 6, 11 eta 13  
17:00-19:00  
Iruña. Printzearen Gotorlekua kirol egoitza.  
Goroabe kalea, 36 3.

#### ERRETZEARI UZTEKO LAGUNTZA

TELEPRESENTZIALA  
AZAROAK 4, 11, 18 eta 25  
ABENDUAK 2 eta 16 URTARRILAK 13  
16:00-18:00

### gurasoen eskola

3tik 12 urtera bitarteko seme-alabak dituzten gurasoendako

#### HAZKUNTZA POSITIBOA

PITILLAS  
URRIAK 7, 14, 21 eta 28  
16:30-18:30  
Pitillasko Haur eta Lehen Hezkuntzako ikastetxe publikoa  
Las Escuelas kalea, 5.

#### TAFALLA

AZAROAK 5, 12, 19 eta 26  
17:00-19:00  
Eskolapioen eskola. Severino Fernández etorbidea, 30.

6tik 12 urtera bitarteko seme-alabak dituzten gurasoendako

#### HAZKUNTZA POSITIBOA

PAMPLONA · IRUÑA  
AZAROAK 4, 11, 18 eta 25  
17:00-19:00 h  
Nafarroako Liburutegia. Antonio Pérez Goyena  
pasealekua, 3. 1. solairuko aretoa

### adinekoen eskola

60 urtetik goitikoendako

#### SEXUALITATEAZ HIZKETAN

AGOITZ  
URRIAK 9  
17:00-20:00  
Gizartetxea. Kamineroetxe kalea, 5

#### IRUÑA

URRIAK 17  
10:00-13:00  
ASORNA. Iratxeko Monasterioaren  
zeharkalea, 2

#### OSASUNTSU ZAHARTZEA

#### CORTES

URRIAK 22, 24, 29 eta 31  
17:00-19:00  
Carmen Beillido Egoitza.  
Salamanca Kalea, 19.

#### IRUÑA

AZAROAK 4, 6, 11 eta 13  
10:00-12:00  
Ermitagañako komunitate-zentroa.  
Ermitagañako etorbidea, 30-32



### zainketa eskola

#### DEMENTZIA DUEN PERTSONA ETA GEURE BURUA ZAINTZEA

IRUÑA  
URRIAK 14, 16, 21 eta 23  
17:00-19:00 h  
Printzearen Gotorlekua kirol-egoitza.  
Goroabe kalea, 36

#### MENDEKOTASUNA DUEN PERTSONA ETA GEURE BURUA ZAINTZEA

IRUÑA  
AZAROAK 18, 20, 25 eta 27  
17:00-19:00 h  
Calderiako Erabilera Anitzeko Gela.  
Caldereria Kalea 11, behea .

### osasun eskola

#### GURE OSASUN EMOZIONALA ZAINTZEN

IRUÑA  
URRIAK 16, 23 eta 30  
AZAROAK 6 eta 13  
17:00-19:00 h  
Osasun Publikoaren Institutua.  
Sarbidea Zangoza kalea, 5.

Gaztelaniaz izanen dira. Debaldekoak, aurretik izena emanez (Zineforumeanean ezik):  
848 42 34 50 (8etatik 15ak arte) [osasuneskola.nafarroa.eus](http://osasuneskola.nafarroa.eus)



escuela de **mayores**  
adinekoen eskola



escuela de **pacientes**  
pazienteen eskola



escuela de **madres y padres**  
gurasoen eskola



escuela de **cuidados**  
zainketa eskola