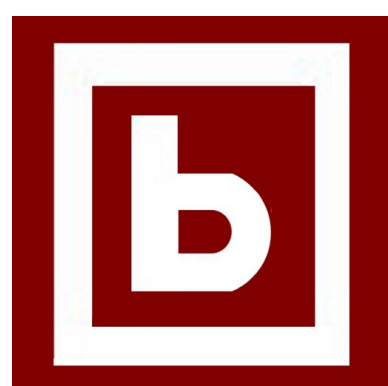




PACTO PERSONA MAYOR SAN JUAN ADINEKOAREN ALDEKO AKORDIOA DONIBANE



civican



¿Por qué y para qué? | Zergatik eta zertarako?

El barrio de San Juan presenta el índice más alto de envejecimiento de toda la ciudad.

En el estado de salud y calidad de vida de estas personas, influyen además de la curación y control de sus enfermedades, diversos factores como el diseño urbanístico del barrio, el riesgo de accidentes, su poder adquisitivo, contar con una fuerte red social, con un ocio creativo, con una cultura accesible....

Para intervenir sobre todo ello, se necesita de la acción comprometida y conjunta de entidades, colectivos y servicios que tengan cierta capacidad de incidir en dichos factores y cuya acción se dirija de manera directa o indirecta a la persona mayor.

Este es el fundamento que subyace al PACTO POR LA PERSONA MAYOR DE SAN JUAN que ha surgido con el fin de diseñar propuestas para abordar conjuntamente los tres pilares del envejecimiento: salud, participación y seguridad. Y que ha sido firmado por distintas organizaciones y colectivos del barrio.

Donibane auzoan dago hiriko zahartze-indizerik altuena.

Adinekoen osasun-egoeran etabizikalitatean, gaixotasunen sendabideak eta kontrolak badute eragina, baina badira beste zenbait faktore ere, hala nola auzoaren diseinua hirigintzaren ikuspegitik, istripu-arriskugarritasuna, erosahalmena, gizarte-sare indartsua edukitzea, eta sormen-aisialdia, kultur irisgarria...

Horretan guztian esku hartzeko, ekintza konprometitua eta bate-ratua behar da aipatu faktoreetan nolabait eragin dezaketen eta zuzenean zein zeharka beren jarduna adinekoen zuzentzen dieten entitate, kolektibo eta zerbitzuen aldetik.

Hori da funtsezko oinarria DONIBANEKO ADINEKOEN ITUNA delakoan; izan ere, zahartze-prozesuaren hiru ardatzei -osasuna, parte-hartzea eta segurtasuna- elkarrekin heltzeko proposamenak diseinatzeko asmoz sortu da, eta auzoko hainbat elkarte eta kolektibok sinatu dute.



DYA
NAVARRA

Para más información



Informazio gehiago

www.pactoporelmayor.blogspot.com



EJERCICIO COGNITIVO



MÁS INFORMACIÓN



- **Taller Activa tu mente**

Técnicas para tener la mente en forma.

SOLERA LA VAGUADA C/Monasterio de Irache, 76



MÁS INFORMACIÓN



- **Taller de Gimnasia mental**

Ejercita tu mente y siéntete mejor.

- **Huertos urbanos**

Cuidado del huerto comunitario.

- **Taller de tejedoras**

Aprende o comparte el arte de tejer.

SAN JUAN XAR Plaza Monasterio de Irizar, 6



EJERCICIO FÍSICO



MÁS INFORMACIÓN



- **Deporte para mayores de 60 años**

Actividades a precio de socio.

S.C.D.R. ANAITASUNA C/Dr. López-Sanz, 2
A.D. SAN JUAN Av. de Sancho El Fuerte, s/n



MÁS INFORMACIÓN



- **Paseopincho**

Paseos guiados con degustación de pinchos saludables.

SOLERA LA VAGUADA C/Monasterio de Irache, 76



VOLUNTARIADO



- **Acompañamiento**

MÁS INFORMACIÓN



- **Acercamiento intergeneracional - Nos conocemos**

- **Nos movemos contigo - Sube y Baja**

- **Actividades grupales**

- **Portal seguro**

QUIÉNES SOMOS / NORTZUK GARA

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Activistas sociales• A.D. San Juan• Asoc. Comerciantes Martín Azpilicueta• Asoc. Comerciantes San Juan, Ermitagaña y Mendebaldea• Ayuntamiento de Pamplona• Biblioteca Civican• Biblioteca Yamaguchi• Cáritas San Juan | <ul style="list-style-type: none">• Centro de Salud de San Juan• Club de Jubilados Oskia• Colegio de Psicología de Navarra• DYA Navarra• Farmacias amigas de San Juan• Policía Municipal• San Juan Xar• S.C.D.R. Anaitasuna• Solera Asistencial• Unidad de Barrio de San Juan |
|---|--|

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN EL PACTO POR LAS PERSONAS MAYORES DE SAN JUAN



Para más información

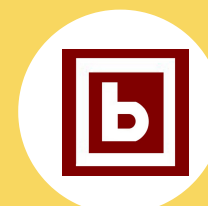


Informazio gehiago

www.pactoporelmayor.blogspot.com



ACTIVIDADES DE LECTURA Y CONSULTA



MÁS INFORMACIÓN



- **Préstamo de libros a domicilio**
- **Lectura a domicilio por personas voluntarias.**

BIBLIOTECA YAMAGUCHI Plaza Yamaguchi, 12
BIBLIOTECA CIVICAN Avda Pio XII, 2



MÁS INFORMACIÓN



- **Tu consulta Solera**

Pregunta a un profesional tus dudas sobre los mayores.

www.soleraasistencial.es/tu-consulta-solera



CHARLAS, TALLERES Y CONFERENCIAS



MÁS INFORMACIÓN



- **Sesión "Cuidar la memoria"**

- **Taller "Prevención de caídas"**

- **Taller "Cuidadores de personas con demencia"**

C. SALUD SAN JUAN Plaza Obispo Irurita, S/N



MÁS INFORMACIÓN



- **Pupitre Senior**

Talleres de aprendizaje multitemático.

SOLERA LA VAGUADA C/Monasterio de Irache, 76



MÁS INFORMACIÓN



- **"Me siento triste, ¿será depresión?"**

Reconoce síntomas y evita consecuencias.

- **"¿Podemos afrontar los duelos de forma positiva?"**

Identifica los síntomas y fases de la pérdida y duelo, cómo afrontarlos y soluciones.

- **"Olvido algunas cosas, ¿me tengo que preocupar?"**

Reconoce el deterioro cognitivo: Qué hacer para retrasarlo y cómo afrontarlo.

COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA NAVARRA
C/ Monasterio de Iharte, 2 bajo



MÁS INFORMACIÓN



- **Canalización de situaciones de riesgo**

Profesionales sanitarios, servicios sociales y policía.

- **Charla "Robos, estafas y timos".**

Seguridad en el domicilio y seguridad vial.

POL.MUNICIPAL SAN JUAN C/ Monasterio de Irache, 2



- **Ayuda a personas sin cobertura sanitaria**

FARMACIAS Y COMERCIOS ASOCIADOS AL PACTO