

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Porque un envejecimiento activo mejora nuestra salud

**26 DE ABRIL**  
**FRONTÓN DE LARRAINTZAR**

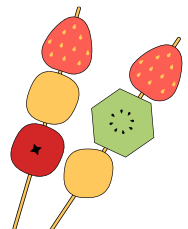
Jornada de encuentro entre profesionales y personas mayores de la zona

**10:00 presentación de la jornada y Txokos saludables con profesionales del Centro de salud, Mancomunidad Servicios Sociales y Servicio de deportes.**

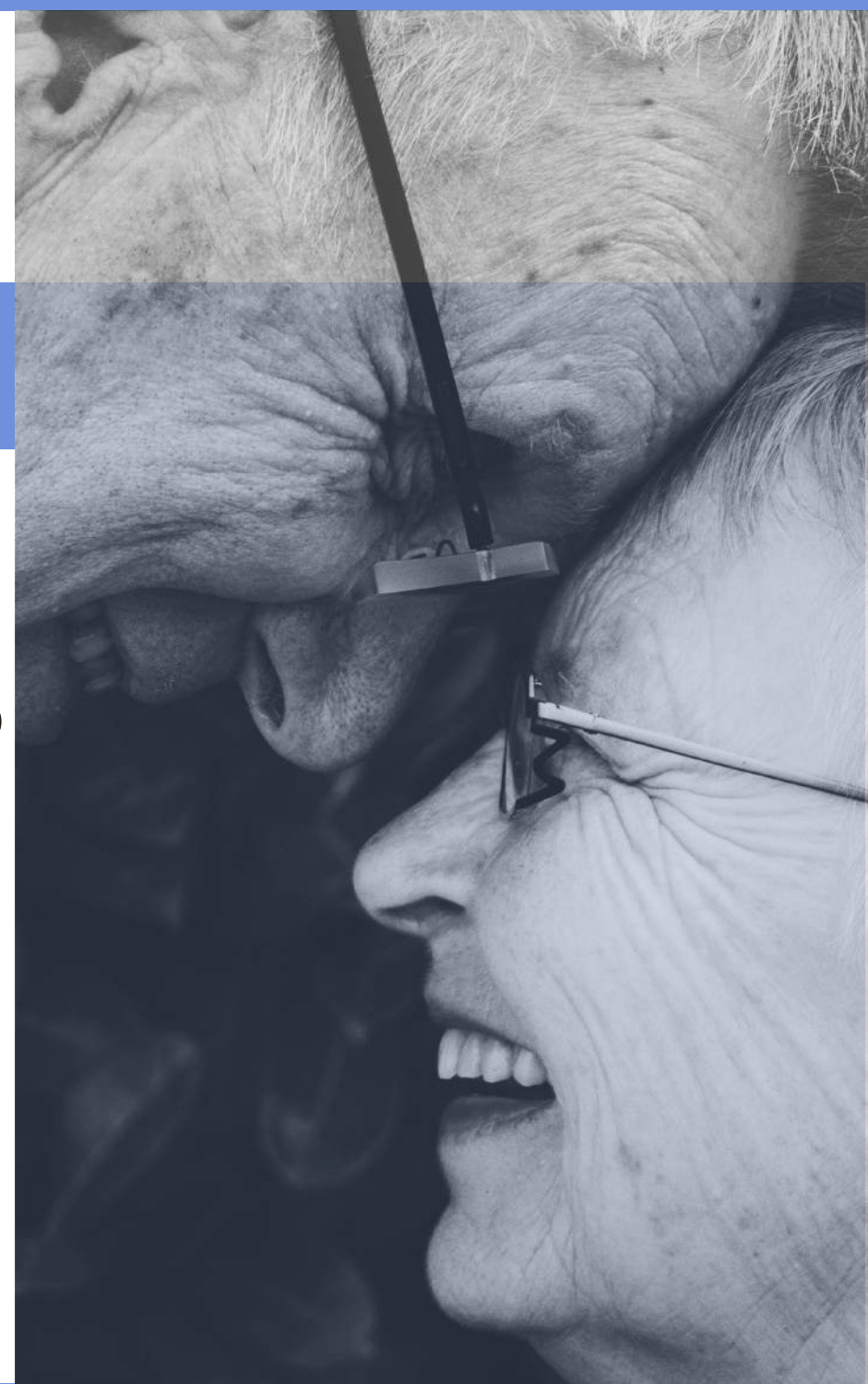
**Alimentación \* Estimulación cognitiva**

**Ejercicio físico \* Bienestar emocional**

Acabaremos con un



**PINTXO SALUDABLE**



Anímate y apúntate en tu Centro de Salud 948309350 o en la Mancomunidad de Servicio Sociales de la zona de Ultzama 948305353 antes del 20 de abril

## OTROS TALLERES

### Talleres de alimentación

sociedad de Burutain

Posada de Beruete

Primera semana de mayo.

Horario y fechas a concretar

con la nutricionista Amaia Olague

### Visita guiada al Gimnasio

Larraintzar 15 de mayo

a las 10.00  
en euskera

a las 11:00  
en castellano

con Aitor Alduntzin. Servicio de deportes

### Talleres bienestar emocional

c.c. Larraintzar

20 de mayo 10:30

Ziaurritz

22 de mayo 10:30

con Pilar Larralde y Miren Huarte (T. S del Centro de salud y educadora social SSB zona Ultzama )

### Talleres estimulación cognitiva

Erice kultur eskola

28 de mayo 10:30

Lantz

30 de mayo 10:30

con Maria Jesús Beunza (Trabajadora social)

último día para apuntarse a los talleres una semana antes de cada taller  
948305353 o 948309350 o el mismo día de la jornada en el frontón

# ZAHARTZE AKTIBOA

Zahartze aktibo batek gure osasuna hobetzen duelako

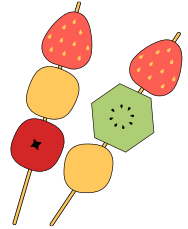
## APIRILAK 26 LARRAINTZARKO FRONTOIAN

Zonaldeko profesional eta adineko pertsonen arteko topaketa

**10:00 jardunaldiaren aurkezpena eta txoko osasuntsuak**

**kirol zerbitzuko, osasun etxeko eta gizarte zerbitzuko profesionalekin**

**Elikadura \* Estimulazio kognitiboa  
Ariketa fisikoa \* Ongizate emozionala  
PINTXO OSASUNTSU**



**batekin bukatuko dugu**



animatu eta izena eman zure Osasun Etxean 948309350 edo Ultzamaldeko Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatean 948305353 apirilaren 20a baino lehen

## BESTE TAILERRAK

### Elikadura tailerrak

Burutaingo elkarteak

Berueteko ostatua

Maiatzaren lehengo astean,  
data eta ordua zehazteke

Amaia Olague nutrizionistarekin

### Gimnasia bisita gidatua

Larraintzar maiatzak 15

10.00 etan  
euskeraz

11:00etan  
gazteleraz

Aitor Alduntzinekin. Kirol zerbitzua

### Ongizate emozionala tailerrak

Larraintzarko benta  
maiatzak 20 - 10:30

Ziaurritz  
maiatzak 22 - 10:30

Pilar Larralde eta Miren Huarte (Osasun etxeko  
gizarte langilea eta gizarte zerbitzuko hezitzailea)

### Estimulazio kognitiborako tailerrak

Erizegoiti kultur  
eskola  
maiatzak 28 - 10:30

Lantz  
maiatzak 30 - 10:30

Maria Jesús Beunzarekin (Gizarte Langilea)

izena eman tailerretan data baino aste bat lehenango  
948305353 edo 948309350 telefonoan edo frontoiko jardunaldian bertan