

MUGI, ZAITEZ MUÉVETE

MAIATZA/MAYO

ASTELEHENETAN LOS LUNES 17:00 -18:30

Jubilatuen egoitzan En el hogar de las personas jubiladas

13

Barre egin, hobeto bizitzeko **Risoterapia: Reir para vivir mejor**

Imparte: Gergori Ayarzagüena, Actor y Educador Social



OSTIRALA **17** VIERNES

Sari bereziak **19:00** Premios especiales

Jaien amaierako **Bingoa** Bingo fin de fiestas

20

Adinari lotutako ikusmen galtzearen arrazoiak
Causas de la pérdida de visión asociadas a la edad

Imparten: Ibai Luyando y Noemi Garrido. Ópticos optometristas y Experto en baja visión

27

Aho-hortzetako osasuna **Salud bucodental**

Imparte: Ziortza Malpartida. Lda. en Odontología

Ariketa Fisikoa eta Osasuna

Ejercicio y Salud para las personas Mayores

ASTEARTERO **14 - 21 y 28** Los MARTES

Estimulazio Kognitiboari buruzko Tailerra, oroimena lantzen

Taller de estimulación cognitiva, trabajando la memoria

ASTEAZKENERO **22 y 29** Los MIERCOLES

+60 urte + 60 años

Más información / informazio + : 945 38 30 03