

1 de octubre / *urriaren 1ean*
DIA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES
ADINEKOEN NAZIOARTEKO EGUNA



Adinekoen nazioarteko eguna iragartzeko **pankartak jartzea.**
Udaletxea eta plaza



Colocación de pancartas anunciadoras del día Internacional de las personas mayores.
Ayuntamiento y Plaza

"Las Cícladas. Escapada de amigas" **filma.**
Ermua Antzokia **22: 00etan**



Película "Las Cícladas. Escapada de amigas".
Ermua Antzokia **22:00 h**

Hitzaldia "Hobeto zahartzeko ohitura osasungarriak" Ariketak, jokabideak eta ohiturak ikuspegi mediko batetik emanak.
Hizlaria: **José Egido Arroyo** doktorea
Ordua: **18:00 - 19:30** Lekua: **Lobiano kulturgunea**
Sarrera librea



Charla "Hábitos saludables para envejecer mejor, "ejercicios, conductas y hábitos desde un punto de vista médico, para envejecer mejor, será impartida por el Dr. **José Egido Arroyo**.
Hora: **18:00 - 19:30** Lugar: **Lobiano kulturgunea**
Entrada Gratuita

Ibilaldi nordikoa eta bastoien erabilera eraginkorrak zure eguneroko ibilaldietan
Ordua: **9:00 h.** Lekua: **Jubiletxea**
Sarrera librea



Marcha Nórdica y uso eficiente de los bastones en tus paseos cotidianos.
Hora **9:00 h.** Lugar: **Hogar Jubilados/as**
Entrada libre

Hitzaldia"Zure egunerokotasuna hobetzeko sukaldaritza osasungarria" Heldutasun osasungarriagoa lortzen lagunduko dizueten trikimailu txikiak, ohiturak eta elikadura egokia.
Hizlaria: **Margarita Buján Carril** hezitzailea
Ordua: **18:00 - 19:30** Lekua: **Lobiano kulturgunea**
Sarrera librea



Charla "Cocina Saludable para mejorar tu día a día" pequeños trucos, hábitos y alimentación adecuada que les ayude a una madurez mas saludable, será impartida por la Formadora.
Margarita Buján Carril
Hora: **18:00 - 19:30** Lugar: **Lobiano kulturgunea**
Entrada Gratuita

Parte-hartze aktiboa. Adinekoentzako jarduera fisikoa
Ordua: **9:30 -10:30 eta 10:30 -11:30**
Lekua: **Orbe Kardinalaren plaza**
Sarrera librea



Participación activa. Actividad física para mayores
Hora **9:30 -10:30 y 10:30 -11:30**
Lugar: **Plaza Cardenal Orbe**
Libre participación

Parte-hartze aktiboa. Dantza latinoak
Ordua: **11:00 -12:30**
Lekua: **Orbe Kardinalaren plaza**
Sarrera librea



Participación activa. Bailes latinos
Hora **11:00 -12:30**
Lugar: **Plaza Cardenal Orbe**
Libre participación

Parte-hartze aktiboa. Yoga klaseak
Ordua: **9:15 - 13:00**
Lekua: **Orbe Kardinalaren plaza**
Sarrera librea



Participación activa. Clases de Yoga
Hora **9:15 - 13:00**
Lugar: **Plaza Cardenal Orbe**
Libre participación

Parte-hartze aktiboa. Dantza klaseak
Ordua: **18:00 - 19:30**
Lekua: **Orbe Kardinalaren plaza**
Sarrera librea



Participación activa. Clases de baile
Hora **18:00 - 19:30**
Lugar: **Plaza Cardenal Orbe**
Libre participación

Dantzaldia plazan, **"Txitxarrillo"** ohitura zaharrak berreskuratuz
Arratsaldeko ordutegia Lekua: **Orbe Kardinalaren plaza**
Sarrera librea



Baile en la Plaza, recuperando antiguas costumbres
"Txitxarrillo"
Horario de tarde Lugar: **Plaza Cardenal Orbe**
Entrada Gratuita



ermua

