

# MUGI, ZAITEZ MUÉVETE

## UZAROAK/NOVIEMBRE

ASTELEHENETAN LOS LUNES 17:00 -18:30

Jubilatuen egoitzan En el hogar de las personas jubiladas

7

Zure elikagaia zure botika izatea: nola prebenitu gaixotasunak elikadura osasungarriarekin  
Que tu alimento sea tu medicina: cómo prevenir enfermedades con una alimentación saludable.

Imparte: Elena Jorrín. Nutricionista

14

Zer baliabide eta zerbitzu eskaintzen ditu Minbiziaren Aurkako Elkarteak ACCA?  
¿Qué recursos y Servicios se ofrecen desde la Asociación Contra el Cáncer ACCA?

Imparte: Xabier Celaya. Trabajador Social y Nuria Angulo (Psicóloga). Asociación Contra el cáncer

21

Nire gorputzaren jabe - Dueña de mi cuerpo

Imparte: Diana Ibargutxi. Psicóloga.y sexóloga

28

Dantzaterapia:Gure ahotsa goratuz  
Danzaterapia: Alzando Nuestra voz

Imparte: Leticia Morales. Psicóloga

**Ariketa Fisikoa eta Osasuna—ZUMBA GOLD**  
Ejercicio y Salud para las personas Mayores—ZUMBA GOLD  
**OSTEGUNERO 3,10,17,24 Los JUEVES 12:00—13:00**

**Estimulazio Kognitiboari buruzko Tailerra, oroimena lantzen**  
Taller de estimulación cognitiva, trabajando la memoria  
**ASTEAZKENERO 2, 9, 16, 23, 30 Los MIERCOLES 12:00 - 13:00**

**+60 urte + 60 años**  
**Más información / informazio + : 945 38 30 03**

**Ext:1**