



2016

Mugi zaitez!

KIROLAREN EUROPAKO ASTEA
Osasuntsuago bizitzeko eta zahartzeko

Ariketak osasuna eta bizi kalitatea hobetzen ditu adin guztietan, eta autonomo izaten eta mendekotasuna prebenitzen laguntzen du.

Ariketa era askotara egin daiteke eguneroko bizitzan, etxean eta kanpoan.

Kontua da egunero egitea norberaren arabeko ariketa osasuntsu eta segurua.

Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren web orrian esekitako bideoen laguntzaz, etxean egin ditzakezu erresistentzia, indarra eta oreka lantzeko ariketak. Egokiak dira pertsona osasuntsuentzat zein eritasun kronikoren bat dutenentzat.

www.isp.navarra.es

Orain, irailean, ahal izanez gero, aukera ona duzu auzoko edo eskualdeko kirol jardueretan izena emateko.

GOGOAN IZAN ETA ANIMATU ZAITEZ.