

**DETRÁS DE CADA PERSONA
HAY UNA HISTORIA.
DELANTE, PUEDE HABER
MUCHAS MÁS.**

**PERTSONA BAKOITZAREN
ATZEAN ISTORIO BAT DAGO.
AURREAN, ASKOZ GEHIAGO
EGON DAITEZKE.**

**MÁS INFORMACIÓN
ARGIBIDE GEHIAGOTARAKO**

Instituto de Salud Pública
y Laboral de Navarra

Nafarroako Osasun Publikoaren eta
Lan Osasunaren Institutua

Tel. 848 423 450

www.cfnavarra.es/isp/promocion

www.mayoresenpositivo.navarra.es

www.adinekoakpositiboan.nafarroa.eus



**MAYORES EN POSITIVO
ADINEKOAK POSITIBOAN**

MÁS DE 60 TIK GORA
ACTÍVATE, VIVE MEJOR
BIZKORTU ZAITEZ, HOBETO BIZI

 **Nafarroako Gobernua**
Gobierno de Navarra

**HACERSE MAYOR HOY ES SENTIR LA
MÚSICA EN TU CUERPO**
EGUN, NAGUSITZEA, GORPUTZEAN
MUSIKA SENTITZEAZ DA

**HACERSE MAYOR HOY ES COMPARTIR
EGUN, NAGUSITZEA PARTEKATZEA DA**

**HACERSE MAYOR HOY ES APRENDER
EGUN, NAGUSITZEA IKASTE DA**

**HACERSE MAYOR HOY ES HABLAR
DE DERECHOS**
EGUN, NAGUSITZEA ESKUBIDEEZ
HITZ EGITEA DA

**HACERSE MAYOR HOY ES ACTIVARSE
EGUN, NAGUSITZEA AKTIBATZEA DA**

**HACERSE MAYOR HOY ES CELEBRAR
EGUN, NAGUSITZEA OSPATZEA DA**

MÁS DE 60 TIK GORA
ACTÍVATE, VIVE MEJOR
BIZKORTU ZAITEZ, HOBETO BIZI

 **Nafarroako Gobernua**
Gobierno de Navarra

Hacerse mayor hoy permite vivir más con mejor salud. Requiere aceptar cambios y limitaciones pero permite disfrutar de nuevas oportunidades, retomar viejos sueños, reivindicar, participar, aportar y seguir viviendo de forma activa y saludable. Los mayores de 60 representan un porcentaje cada vez mayor de nuestra sociedad y contribuyen de manera importante a su desarrollo.

Egun, nagusitzeak gehiago eta osasuntsuago bizitzeko bidea ematen du. Aldaketak eta mugak onartzea eskatzen du, baina, era berean, aukera berriez gozatzea, amets zaharrei heltzea, aldarrikatzea, parte hartzea, ekarpenak egitea, eta era aktiboan eta osasungarrian bizitzen jarraitzea ahalbidetzen du. 60 urtetik gorakoak gero eta gehiago dira gure gizartean, eta modu garrantzitsuan laguntzen dute hura garatzen.



HACERSE MAYOR HOY ES CONSTRUIR NUEVOS SUEÑOS
EGUN, NAGUSITZEA AMETS BERRIAK ERAIKITZEA DA



HACERSE MAYOR HOY ES VOLVER A ENAMORARSE
EGUN, NAGUSITZEA BERRIRO MAITEMINTZEA DA



HACERSE MAYOR HOY ES DESCUBRIR EGUN, NAGUSITZEA EZAGUTZEA DA



HACERSE MAYOR HOY ES CUIDARSE EGUN, NAGUSITZEA BERE BURUA ZAINITZEA DA



HACERSE MAYOR HOY ES RETOMAR VIEJOS SUEÑOS
EGUN, NAGUSITZEA AMETS ZAHARREI BERRIRO HELTZEA DA



HACERSE MAYOR HOY ES ATREVERSE EGUN, NAGUSITZEA AUSARTZEA DA