



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava



KULTUR PROGRAMA, ZIGOITIKO ADINEKO PERTSONENTZAT

2019ko otsailetik apirilera

**Lekua: Zigoitiko antzoki aretoa
Gizarte eta kultura etxea**

**Ordua: 17:00etatik 18:00etara:
gimnastika**

18:00etan: kultur jarduera

ANTOLATZAILEAK:

Arabako Foru Aldundia

Euskara, Kultura eta Kirol Saila

Hirugarren Adinekoen Elkartegiak

Zigoitiko Udala

OTSAILA

HILAK 28, OSTEKGUNA

Hitzaldia: **“La vuelta al mundo en bicicleta. 2 años de Alaska a Tierra del Fuego”.**

Hizlaria: **Álvaro Teixeira**, bidaiazalea.

MARTXOA

HILAK 7, OSTEKGUNA

Lantegi praktikoa: **“Da vida a tus años: el secreto para una vida larga y feliz”.** 1. zatia

Hizlaria: **ADINDU Gerontologia.**

HILAK 14, OSTEKGUNA

Lantegi praktikoa: **“Da vida a tus años: el secreto para una vida larga y feliz”.** 2. zatia

Hizlaria: **ADINDU Gerontologia.**

HILAK 21, OSTEKGUNA

Hitzaldia: **“Prevención de la fragilidad y la pérdida muscular en el envejecimiento”.**

Hizlaria: **Fernando Gomez-Busto**, mediku geriatra.

HILAK 28, OSTEAGUNA

Hitzaldia: “**Mejor con salud mental**”.

Hizlaria: **ASAFES** (Buruko Gaixotasunak jotako Arabako Gaixoen eta Haien Senideen Elkarte).

APIRILA

HILAK 4, OSTEAGUNA

Argazki emanaldia eta hitzaldia: “**Aves de Álava**”.

Hizlaria: **Aitor Badiola**, argazkilaria eta naturazalea.

HILAK 11, OSTEAGUNA

Hitzaldia: “**Alimentación y salud en la tercera edad**”.

Hizlaria: **Bittor Rodríguez**, dietista-nutrizionista eta Elikagaien Zientzia eta Teknologiko doktorea. Euskal Herriko Unibertsitateko irakasle titularra.

HERRIZ HERRIKO AUTOBUS ZERBITZUA
GIZARTE ETA KULTUR ETXERA JOATEKO,
HIRUGARREN ADINEKOEN ELKARTEGIEN
PROGRAMARA

Mendarozketa	16:10
Etxabari Dibiña	16:15
Apodaka	16:20
Berrikao	16:25
Buruaga	16:30
Eribe	16:35
Zestafe	16:35
Okoizta	16:40
S. Pedro	16:45
Etxaguen	16:45
Murua	16:50
Manurga	16:55

* Olano, Zaitegi, Letona, Larrinoa.- Jakinarazi udalari egun bat lehenago, jasotzera joateko.

Itzulera. - 20:00etan, gizarte eta kultura etxetik.