

ARRATZUA-UBARRUNDIA

Tokia • Lugar

DURANA · Sologana gizarte Etxea. Anitzeko gela
DURANA · Centro Sociocultural Sologana. Sala polivalente

OTSAILA • FEBRERO

Osteguna **8** Jueves · **17:30**

Hitzaldia · Conferencia

Autopsia de una ciudad: la Vitoria del Sacamantecas

Álava Medieval

MARTXOA • MARZO

Osteguna **14** Jueves · **17:30**

Hitzaldia · Conferencia

¿Porqué el azúcar es tóxico y la grasa no es mala?

Mertxe de Renobales

APIRILA • ABRIL

Osteguna **11** Jueves · **17:30**

Hitzaldia · Conferencia

Los derechos de las personas mayores

Brígida Argote

MAIATZA • MAYO

Osteguna **9** Jueves · **17:30**

Hitzaldia · Conferencia

Relajación y mindfulness para una vida más serena

Oskar Martínez

IRAILA • SEPTIEMBRE

Osteguna **26** Jueves · **17:30**

Hitzaldia · Conferencia

La importancia de los amigos y la vida social en la salud

Joana Díaz de Alda

URRIA • OCTUBRE

Osteguna **17** Jueves · **17:30**

Hitzaldia · Conferencia

La importancia del Documento de Voluntades Anticipadas

DMD

AZAROA • NOVIEMBRE

Osteguna **14** Jueves · **17:30**

Tailerra · Taller

***Navidades saludables: ideas de recetas,
talleres de bombones saludables***

Amaia Martioda



Garapen
Iraunkorren 2030
Agendarekin (GJH)
konpromisoa
duen programazioa

Programación comprometida
con la Agenda 2030
para el Desarrollo Sostenible
(ODS)

3 Osasuna eta ongizatea
Salud y Bienestar

Laguntzailea • Colabora:



Arratzua-Ubarrundia