

# ADINEKOEN MAHAIA

Y TÚ ¿QUÉ QUIERES SER DE MAYOR?

## ZIKLOAK CICLOS

ELKAR MINTZATUZ

Pello Biain-ekin

18:30

martxoak 9, 30 de marzo  
apirilak 27 de abril  
maiatzak 18 de mayo  
ekainak 8 de junio

Aizpuruenea Kultur Etxea  
Elebitan - Bilingüe

## SALUD MENTAL

En tiempos de pandemia

18:30

martxoak 22 de marzo  
apirilak 26 de abril  
maiatzak 24 de mayo

Yolanda Cervero Psikologoa  
Aizpuruenea Kultur Etxea  
Castellano

## ENVEJECER BONITO

18:30

martxoak 21 de marzo  
apirilak 4 de abril  
apirilak 18 de abril

Itziar Gandia Quintanilla  
Emakumeen etxean

## IKASTAROAK CURSOS

### GIMNASIA EGOKITUA

Gimnasia adaptada

ostegunero · los jueves

Aterpe Jubilatutako Egoitza  
Hogar del Jubilado Aterpe

### YOGA NAGUSI

YOGA

astelehen eta asteazkenetan  
los lunes y miércoles

Aizpuruenea Kultur Etxea

### IRAKURKETA ERRAZA

Lectura fácil

asteazkenero · los miércoles

Aizpuruenea Kultur Etxea

+65

## HITZALDIAK CHARLAS

### EDADISMOA

17:00

MARTX. 15 MARZO

Borja Doncel ikerlaria  
Aizpuruenea Kultur Etxean  
Elebitan\_ Bilingüe

### DOLUA · DUELO

Hitzaldi- emanaldia

18:00

MARTX. 16 MARZO

Andoni Salamero  
Portaloian / portalón  
Elebitan - Bilingüe

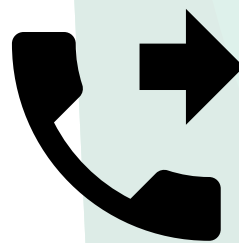
### DIETA EGOKIA

Una dieta adecuada

18:00

MARTX. 28 MARZO

Amaia Sigüenza dietista  
Aizpuruenea Kultur Etxean  
Elebitan - Bilingüe



943 038 083

aniztasuna@urretxu.eus