

Por un envejecimiento activo y saludable
en nuestros pueblos.

¿Qué ofrecemos?

Sesiones de ejercicio físico

El objetivo es mejorar y/o mantener la capacidad funcional de las personas participantes. Trabajamos ejercicios de equilibrio, fuerza, resistencia y flexibilidad con la intención de integrar la práctica de la actividad física en el estilo de vida de cada persona, además de prevenir el riesgo de caídas.

Sesiones de estimulación cognitiva

El objetivo es mejorar y/o mantener las funciones cognitivas y promover la socialización y el bienestar emocional de cada participante. Trabajamos ejercicios de memoria, cálculo, atención, psicomotricidad fina, lenguaje, etc., y desarrollamos encuentros intergeneracionales, charlas y formaciones,

Servicio de transporte

Para las personas que lo necesitan, se ofrece el servicio de transporte para que puedan acudir a las sesiones.



621 221 104



Calle Rochapea, 10
Ezcároz



eutsiea@gmail.com



"SALAZAR Y NAVASCUÉS"
MANCOMUNIDAD
SERVICIOS SOCIALES



"ZARAITZU ETA NABASKOZE"
GIZARTE ZERBITZUEN
MANKOMUNITATEA

Nafarroako  Gobierno
Gobernua de Navarra

Envejecimiento Activo y Saludable



*"En Eutsi, favorecemos el
desarrollo de una vida activa,
saludable y participativa"*

Gure herrietan zahartze aktibo eta osasungarriaren alde.

Zer eskaintzen dugu?

Ariketa fisikoko saioak

Helburua, partaideen gaitasun funtzionala hobetzea eta/edo mantentzea da. Oreka, indarra, erresistentzia eta malgutasun ariketak lantzen ditugu jarduera fisikoaren praktika pertsona bakoitzaren egunerokotasunean txertatzeko asmoz, erortzeko arriskua prebenitzeaz gain.

Estimulazio kognitiboko saioak

Helburua, funtzio kognitiboak hobetzea eta/edo mantentzea eta partaide bakoitzaren sozializazioa eta ongizate emozionala sustatzea da. Memoria ariketak, kalkulua, arreta, motrizitate fina, hizkuntza eta abar lantzen ditugu eta belaunaldien arteko topaketak, hitzaldiak eta formakuntzak garatzen ditugu.

Garraio zerbitzua

Behar dutenentzat garraio zerbitzua eskaintzen da, saioetara joan daitezen.



621 221 104



Errotxapea kalea, 10
Ezkaroze



eutsiea@gmail.com



"SALAZAR Y NAVASCUÉS"
MANCOMUNIDAD
SERVICIOS SOCIALES



"ZARAITZU ETA NABASKOZE"
GIZARTE ZERBITZUEN
MANKOMUNITATEA

Nafarroako
Gobernua  Gobierno
de Navarra

Zahartze Aktiboa eta Osasuntsua



"Eutsin, bizitza aktibo,
osasuntsu eta parte-
hartzailea garatzearen alde
egiten dugu"