



2016

**Mugi zaituz!**

**KIROLAREN EUROPAKO ASTEA**  
*Osasuntsuago bizitzeko eta zahartzeko*

*Ariketak osasuna eta bizi kalitatea hobetzen ditu adin guztietan, eta autonomo izaten eta mendekotasuna prebenitzen laguntzen du.*

*Ariketa era askotara egin daiteke eguneroko bizitzan, etxean eta kanpoan.*

*Kontua da egunero egitea norberaren arabeko ariketa osasuntsu eta segurua.*

*Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren web orrian esekitako bideoen laguntzaz, etxean egin ditzakezu erresistentzia, indarra eta oreka lantzeko ariketak. Egokiak dira pertsona osasuntsuentzat zein eritasun kronikoren bat dutenentzat.*

[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

**Orain, irailean, ahal izanez gero, aukera ona duzue auzoko edo eskualdeko kirol jardueretan izena emateko.**

**GOGOAN IZAN ETA ANIMATU ZAITEZ.**





2016

**¡Muévete!**

**SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE**  
*Para vivir y envejecer con mejor salud*

*El ejercicio mejora la salud y la calidad de vida en todas las edades, favorece la autonomía y previene la dependencia.*

*Hay muchas formas de hacer ejercicio en la vida diaria, en casa y fuera de casa.*

*Se trata de incluir todos los días una dosis de ejercicio saludable y seguro, cada persona a su medida.*

*Los vídeos colgados en la web del Instituto de Salud Pública y Laboral te pueden ayudar a hacer ejercicios de resistencia, de fuerza y de equilibrio en casa. Se dirigen a personas tanto sanas como con alguna enfermedad crónica.*

[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

**Ahora en Septiembre, si tu situación lo permite, puedes apuntarte a la oferta deportiva de tu barrio o zona.**

**PIENSA LO Y ANÍMATE.**