

BIZKARRA LANTZEKO TAILERRA / TALLER DE ESPALDA

Tailer hau 60 urtetik gorakoentzat, profesionalak ez diren jagoleentzat eta mendeko pertsonen senideentzat da. Helburu nagusia etxean mugikortasuna landuteko jarduera egokitu eta errazak ezagutzea da.

HELBURUAK:

- Parakera-higiene orokorra ezagutzea.
- Bizkarraren kalitatea hobetuten lagunduko daberen eguneroko ariketa praktikoak ezagutzea.
- Bizkarreko arazoak prebeniduteko eguneroko errutina sustatzea.
- Lesinoak saihesteko parakera egokiak ezagutzea.

- - - - -

Dirigido a personas mayores de 60 años, personas cuidadoras no profesionales y familiares de personas dependientes. El objetivo es conocer actividades adaptadas y fáciles para poder trabajar la movilidad en casa.

OBJETIVOS:

- *Conocer la higiene postural general.*
- *Conocer los ejercicios prácticos diarios que ayuden a mejorar la calidad de la espalda.*
- *Promover una rutina diaria para la prevención de problemas de espalda.*
- *Conocer las posturas adecuadas para evitar lesiones.*

DATA / FECHA Martitzenetan / Los martes

LEKUA / LUGAR Mungiako kiroldegia / Polideportivo de Mungia

ORDUA / HORA 09:30-10:30

HASIERA / COMIENZO Urriak 26 / 26 de octubre

Aldez aurretik izena emon behar da / Es necesaria la inscripción previa
Informazio gehiago behar izan ezkerro / Para más información
Aita Elorriaga 17, behea. Mungia.
637.06.80.74 (Eider)



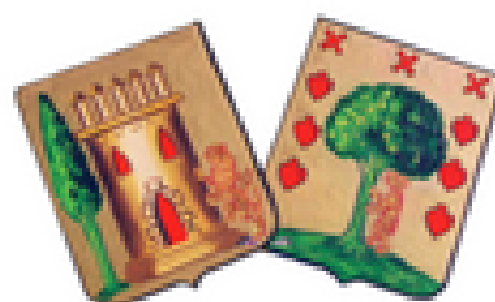
Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatea
Mancomunidad de Servicios Sociales



ARRIETA



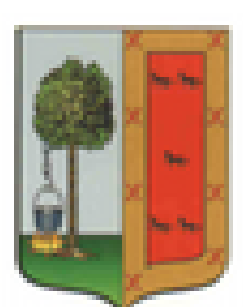
BAKIO



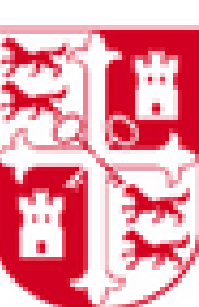
GAMIZ-FIKA



LAUKIZ



MEÑAKA



MUNGIA