

**PERTSONA BAKOITZAREN ATZEAN ISTORIO BAT DAGO.  
AURREAN, ASKOZ GEHIAGO EGON DAITEZKE**

**DETRÁS DE CADA PERSONA HAY UNA HISTORIA.  
DELANTE, PUEDE HABER MUCHAS MÁS**



**ADINEKOAK POSITIBOAN MAYORES EN POSITIVO**

Gaur egun adinekoek gehiago bizitzeko eta osasun hobea izateko aukera dute. Zahartzaroko aldaketak eta mugak onartu behar dira, baina, era berean, aukera gehiago izan daitezke, aspaldiko ametsak berreskuratu, aldarrikatu, parte hartu, ekarpenak egin eta modu aktiboan eta osasungarrian bizitzen segitu. 60 urtetik gorako pertsonak gero eta gehiago dira gure gizartean eta asko laguntzen dute haren garapenean.

Hacerse mayor hoy permite vivir más con mejor salud. Requiere aceptar cambios y limitaciones pero permite disfrutar de nuevas oportunidades, retomar viejos sueños, reivindicar, participar, aportar y seguir viviendo de forma activa y saludable. Las personas mayores de 60 representan un porcentaje cada vez mayor de nuestra sociedad y contribuyen de manera importante a su desarrollo.





**EGUN, NAGUSITZEA AMETS BERRIAK ERAIKITZEA DA  
HACERSE MAYOR HOY ES CONSTRUIR NUEVOS SUEÑOS**

# URTARRILA ENERO

ASTELEHENA  
LUNES

ASTEARTEA  
MARTES

ASTEAZKENA  
MIÉRCOLES

OSTEGUNA  
JUEVES

OSTIRALA  
VIERNES

LARUNBATA  
SÁBADO

IGANDEA  
DOMINGO

	<b>1</b> URTEBERRI AÑO NUEVO	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> ● ERREGE EGUNA REYES
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b> ◐	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b> ○	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b> ◑
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			





**EGUN, NAGUSITZEA BERRIRO MAITEMINTZEA DA  
HACERSE MAYOR HOY ES VOLVER A ENAMORARSE**

# OTSAILA FEBRERO

ASTELEHENA  
LUNES

ASTEARTEA  
MARTES

ASTEAZKENA  
MIÉRCOLES

OSTEGUNA  
JUEVES

OSTIRALA  
VIERNES

LARUNBATA  
SÁBADO

IGANDEA  
DOMINGO

				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b> ●	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b> ◐	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>18</b>	<b>19</b> ○	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>25</b>	<b>26</b> ◐	<b>27</b>	<b>28</b>			



**EGUN, NAGUSITZEA EZAGUTZEA DA  
HACERSE MAYOR HOY ES DESCUBRIR**



# MARTXOA MARZO

ASTELEHENA  
LUNES

ASTEARTEA  
MARTES

ASTEAZKENA  
MIÉRCOLES

OSTEGUNA  
JUEVES

OSTIRALA  
VIERNES

LARUNBATA  
SÁBADO

IGANDEA  
DOMINGO

				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> ●	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> ◐	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>18</b>	<b>19</b> SAN JOSE SAN JOSÉ	<b>20</b>	<b>21</b> ○	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> ◐	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>

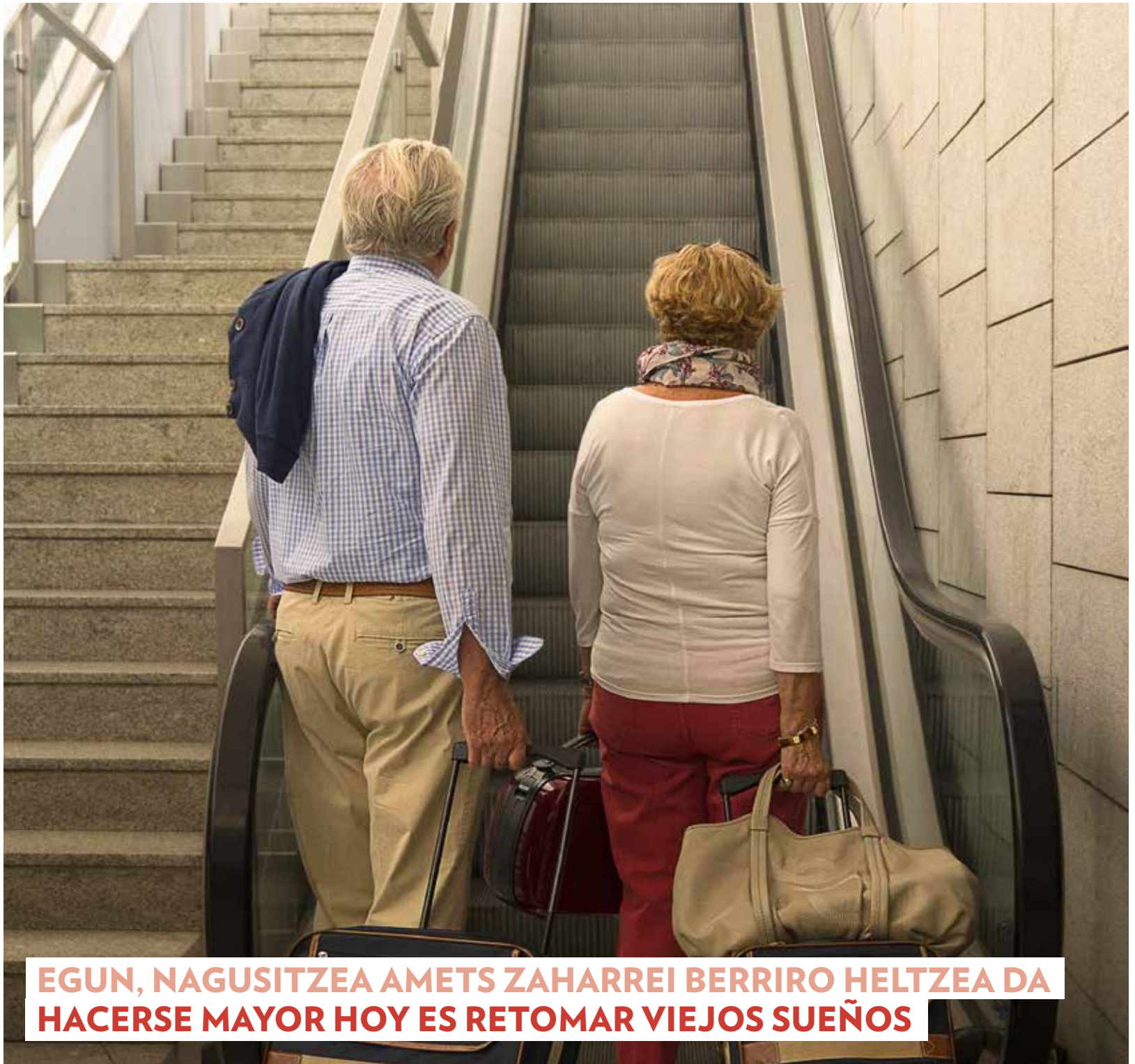


**EGUN, NAGUSITZEA BERE BURUA ZAINITZEA DA  
HACERSE MAYOR HOY ES CUIDARSE**

# APIRILA ABRIL

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> ●	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b> ◐	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b> OSTEGUN SANTUA JUEVES SANTO	<b>19</b> OSTIRAL SANTUA VIERNES SANTO	<b>20</b>	<b>21</b> PAZKO GARIZUMAKO DOMINGO DE RESURRECCIÓN
<b>22</b> PAZKO BIGARREN LUNES DE PASCUA	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b> ◑	<b>28</b>
<b>29</b>	<b>30</b>					





**EGUN, NAGUSITZEA AMETS ZAHARREI BERRIRO HELTZEA DA  
HACERSE MAYOR HOY ES RETOMAR VIEJOS SUEÑOS**



# MAIATZA MAYO

ASTELEHENA  
LUNES

ASTEARTEA  
MARTES

ASTEAZKENA  
MIÉRCOLES

OSTEGUNA  
JUEVES

OSTIRALA  
VIERNES

LARUNBATA  
SÁBADO

IGANDEA  
DOMINGO

		<b>1</b> LANAREN JAIA FIESTA DEL TRABAJO	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> 
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b> 
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b> 	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b> 
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		



**EGUN, NAGUSITZEA AUSARTZEA DA  
HACERSE MAYOR HOY ES ATREVERSE**

# EKAINA JUNIO

ASTELEHENA  
LUNES

ASTEARTEA  
MARTES

ASTEAZKENA  
MIÉRCOLES

OSTEGUNA  
JUEVES

OSTIRALA  
VIERNES

LARUNBATA  
SÁBADO

IGANDEA  
DOMINGO

					<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b> ●	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b> ◐	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>17</b> ○	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>24</b>	<b>25</b> ◑	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>



**EGUN, NAGUSITZEA GORPUTZEAN MUSIKA SENTITZEA DA  
HACERSE MAYOR HOY ES SENTIR LA MÚSICA EN TU CUERPO**



# UZTAILA JULIO

ASTELEHENA  
LUNES

ASTEARTEA  
MARTES

ASTEAZKENA  
MIÉRCOLES

OSTEGUNA  
JUEVES

OSTIRALA  
VIERNES

LARUNBATA  
SÁBADO

IGANDEA  
DOMINGO

<b>1</b>	<b>2</b> 	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>9</b> 	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>15</b>	<b>16</b> 	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> 	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				



**EGUN, NAGUSITZEA PARTEKATZEA DA  
HACERSE MAYOR HOY ES COMPARTIR**

# ABUZZTUA AGOSTO

ASTELEHENA  
LUNES

ASTEARTEA  
MARTES

ASTFAZKENA  
MIÉRCOLES

OSTEGUNA  
JUEVES

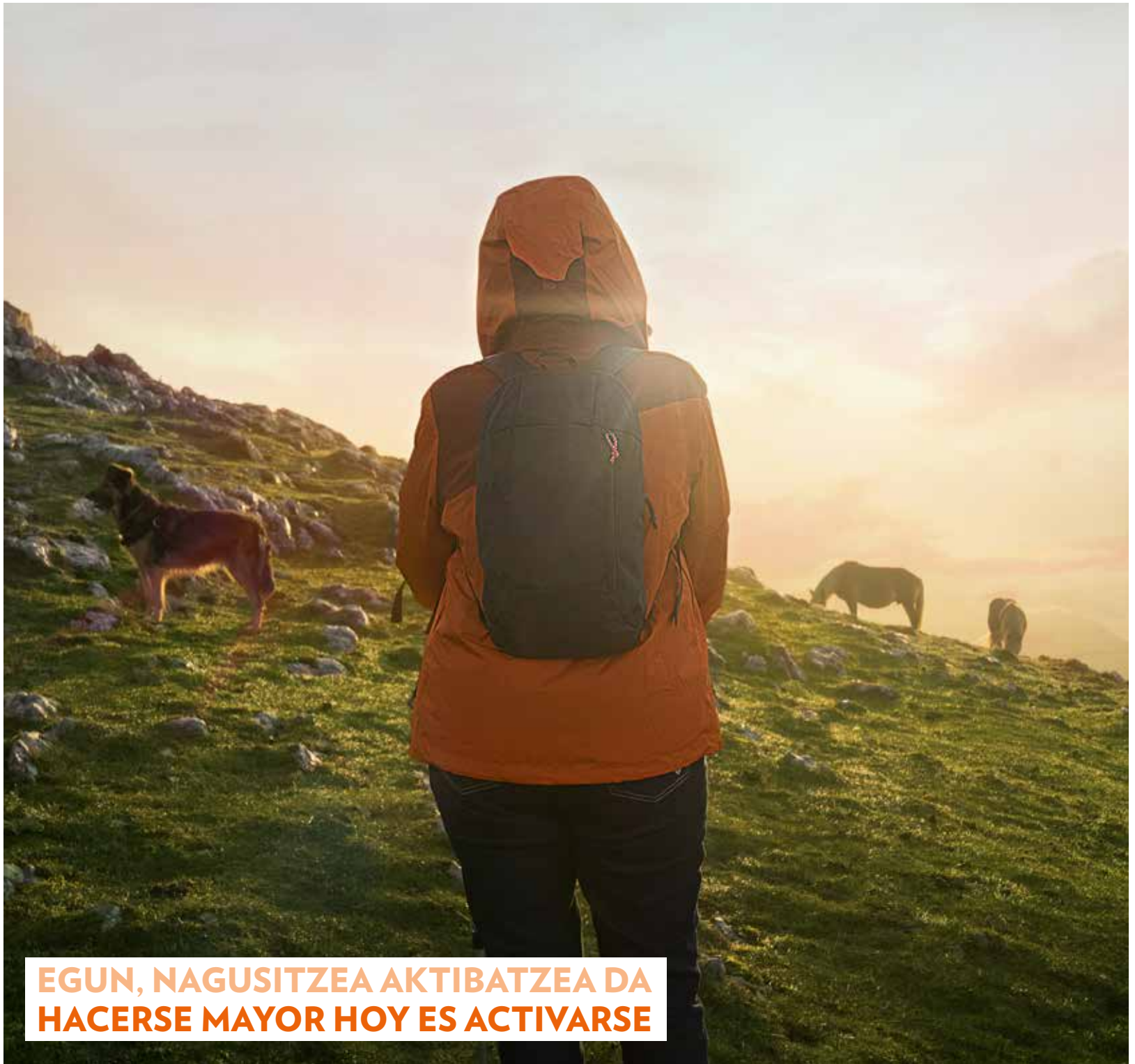
OSTIRALA  
VIERNES

LARUNBATA  
SÁBADO

IGANDEA  
DOMINGO

			<b>1</b> 	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> 	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>  JASOKUNDE EGUNA LA ASUNCIÓN	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b> 	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b> 	<b>31</b>	





**EGUN, NAGUSITZEA AKTIBATZEA DA  
HACERSE MAYOR HOY ES ACTIVARSE**



# IRAILA SEPTIEMBRE

ASTELEHENA  
LUNES

ASTEARTEA  
MARTES

ASTEAZKENA  
MIÉRCOLES

OSTEGUNA  
JUEVES

OSTIRALA  
VIERNES

LARUNBATA  
SÁBADO

IGANDEA  
DOMINGO

							<b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> 	<b>7</b>		<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> 		<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>		<b>22</b> 
<b>23</b> / 30	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> 		<b>29</b>



**EGUN, NAGUSITZEA ESKUBIDEEZ HITZ EGITEA DA  
HACERSE MAYOR HOY ES HABLAR DE DERECHOS**

# URRIA OCTUBRE

ASTELEHENA  
LUNES

ASTEARTEA  
MARTES

ASTEAZKENA  
MIÉRCOLES

OSTEGUNA  
JUEVES

OSTIRALA  
VIERNES

LARUNBATA  
SÁBADO

IGANDEA  
DOMINGO

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> 	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b> JAI NAZIONALA FIESTA NACIONAL	<b>13</b> 
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b> 	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b> 	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			



**EGUN, NAGUSITZEA IKASTEA DA  
HACERSE MAYOR HOY ES APRENDER**



# AZAROA NOVIEMBRE

ASTELEHENA  
LUNES

ASTEARTEA  
MARTES

ASTEAZKENA  
MIÉRCOLES

OSTEGUNA  
JUEVES

OSTIRALA  
VIERNES

LARUNBATA  
SÁBADO

IGANDEA  
DOMINGO

				<b>1</b> SANTU GUZTIEN EGUNA TODOS LOS SANTOS	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b> 	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b> 	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>18</b>	<b>19</b> 	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>25</b>	<b>26</b> 	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	



**EGUN, NAGUSITZEA OSPATZEA DA  
HACERSE MAYOR HOY ES CELEBRAR**

# ABENDUA DICIEMBRE

ASTELEHENA  
LUNES

ASTEARTEA  
MARTES

ASTEAZKENA  
MIÉRCOLES

OSTEGUNA  
JUEVES

OSTIRALA  
VIERNES

LARUNBATA  
SÁBADO

IGANDEA  
DOMINGO

						<b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b> SAN FCO. JAVIER SAN FCO. JAVIER	<b>4</b> 	<b>5</b>	<b>6</b> KONSTITUZIO EGUNA CONSTITUCIÓN	<b>7</b>	<b>8</b> INMAKULADA EGUNA INMACULADA
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b> 	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b> 	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b> / 30	<b>24</b> / 31	<b>25</b> EGUBERRI NAVIDAD	<b>26</b> 	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>



**ARGIBIDE GEHIAGOTARAKO  
MÁS INFORMACIÓN**

**Nafarroako Osasun Publikoaren eta  
Lan Osasunaren Institutua**

**Instituto de Salud Pública  
y Laboral de Navarra**

Tel. 848 423 450

[www.cfnavarra.es/isp/promocion](http://www.cfnavarra.es/isp/promocion)

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

[www.adinekoakpositiboan.nafarroa.eus](http://www.adinekoakpositiboan.nafarroa.eus)



**Nafarroako Gobernua  
Gobierno de Navarra**

