

## PASEANDO POR NUESTRO RECUERDOS

Desde el Pacto de la Persona Mayor, LATIDOS, te invitamos a caminar en grupo por los rincones que nos traen recuerdos de la juventud. Terminaremos con un almuerzo saludable compartida en el castillo y planificaremos próximas rutas.

!Ven con calzado cómodo y ganas de charlar y recordar!

¡Súmate y haz LATIR el pueblo!



# AGENDA SENIOR DE LARRAGA MÁS Y MEJOR

Verano - Junio, Julio y Agosto 2025



Ayuntamiento  
de Larraga



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu

## HOY HABLAMOS DE...

### ¡Que no nos achicharre el verano!

El verano trae cosas buenas: la fruta fresca, los paseos al atardecer, las charlas a la sombra... Pero también viene con un calor que a veces aprieta más de la cuenta, ¡y no perdona!

### Recomendaciones de la ola de calor

**01**  Usar ropa ligera, que transpire y de colores claros.

**02**  Hidratarse bien. Tomar mucha agua, evitar bebidas con cafeína, azucaradas o alcohólicas.

**03**  Comer sano, preferentemente ensaladas, frutas y verduras. Evitar comidas copiosas.

**04**  Protegerse del sol a través de crema solar, gorra o sombrilla. Evitar salir las horas centrales del día.

**05**  Mantener frescos y ventilados los espacios de convivencia (bajar persianas, toldos). Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.

Recuerda que el calor afecta más a las personas mayores. Si notas mareo, cansancio inusual o dolor de cabeza, pide ayuda. Y si conoces a alguien que vive solo, pasa a saludar: a veces una visita es el mejor aire acondicionado emocional.

¡Felices días de sol... y noches a la fresca!

## CALENDARIO...



MENTE



CUERPO



CORAZÓN



SOCIAL

	 Actividad	 Día y hora	 Lugar	 Inscripción Información
Junio	Paseos Saludables 	Jueves 12 10:30h a 12:00h	Entrada del castillo	Sin inscripción previa
	Excursión 	Sábado 26	San Sebastián	Bar del Club jubilados
Julio	Paseos Saludables 	Jueves 10 10:30h a 12:00h	Entrada del castillo	Sin inscripción previa
Agosto	Paseos Saludables 	Lunes 4 10:30h a 12:00h	Entrada del castillo	Sin inscripción previa
	Día de la persona mayor 	Jueves 7	Por concretar según aforo	Club de Jubilados • Misa • Comida con música