

# LUGAR DE ENCUENTRO DE ZAMBRANA-Aulas +55

**VIERNES 20 de OCTUBRE**

**17'00 h. en el Centro Social de ZAMBRANA**

**CONFERENCIA: "Como envejecer de forma saludable. Prevención de caídas"**  
con Brígida Argote (Instituto Foral de Bienestar Social)  
Las caídas suelen conllevar dolores y roturas que condicionan y empeoran nuestra calidad de vida y nuestra independencia personal. Aprendamos a evitarlas con pequeños trucos y consejos.

**Solicitud de transporte, en  
en el Ayto. de Zambrana.  
(945337014)**

**IMPORTANTE: Actividad dirigida  
y abierta a todo el público adulto**



**ORGANIZA**



Ayuntamiento de Zambrana  
Zanbrana ko Udala

**COLABORAN**

araba álava  
foru aldundia diputación foral



kontsumoBIDE