

# FESTA OSASUNTUAK IBILBIDE ZIURRA



## Festetan nola gozatu eta zaindu?



### ZEURE ERARA IBILI!

Aldatu jardueraz, lekuz, jende ezberdina ezaqutu.

### UR PIXKA BAT?

Festetako ejea hidratatzen dizu urak

### JANGO AL DUGU?

Gorputzean zeozer osasuntsua sartzeak indartzen gaitu eta bizitasuna ematen digu

### LO INDARBERRITZAILEA

Pilek birkargatzen ditu gozatzen jarraitu ahal izateko

### DROGEKIN ALA GABE?

Ez daqo arriskurik qabeko kontsumorik...

Zer, nola eta noiz... kontuan ditzuzu?

Zure hastapenak badira, pixkanaka, festa atseginak izan ditzazun

### ALKOHOL KONTUEZ MINTZATUKO GARA?

- Adin < arrisku + izan daitezke.
- Ez kontsumitzea aukera bat da: errespeta ezazu.
- Lehendabiziko kontsumoekin, zaindu eta autokontrola izan, parranda OK izateko.
- Gure eredu eta esperientzia transmititu egiten dugu.
- Komunikazioa, konfiantza eta ardura: patrikan sartzeko balioak.



AYUNTAMIENTO DE BARAÑÁIN  
BARAÑANINGO UDALA



Nafarroako  
Gobernua  
Gobierno  
de Navarra

Gizon eta emakumeak  
berdin gozatu, zaindu ?

Sexismoa festetan ere:

liberatu zaituz!

Berdintasuna:

Esan ala egiten duzue?