



BARAÑAIN

ACTIVO



Ayuntamiento de Barañain
Barañaingo Udala



¿En qué consiste?

Este programa de 8 meses (octubre 2026 - mayo 2027) busca mejorar el bienestar de las personas participantes, a través de la transmisión y adquisición de hábitos saludables relacionados con el ejercicio y actividad física, la alimentación y el bienestar intelectual, social y emocional.

De ésta manera, cada mes publicaremos 5 mini hábitos relacionados con los siguientes temas:



Mens sana.... -*Cuidado intelectual.* En este apartado te plantearemos reflexiones que te ayudarán a llevar una vida más equilibrada en el ámbito cognitivo.



Ayuntamiento de Barañain
Barañaingo Udala



In corpore sano...- *Cuidado físico.* En este apartado te daremos cada mes unos ejercicios diferentes para incluir en tu práctica deportiva. y mejorar en el ámbito físico



¡Conéctate! - *Cuidado Social.* La salud social es una parte fundamental del bienestar humano. En este apartado te ofreceremos alternativas para cuidarla.

Saborea la vida - *Recomendaciones nutricionales.* Un lugar donde podrás encontrar consejos dietéticos y recetas sanas y saludables.



Porque yo lo valgo - *Cuidado emocional.* En este espacio te haremos reflexionar sobre las diferentes emociones y sentimientos. Concerse a uno/a mismo.



Ayuntamiento de Barañain
Barañaingo Udala



Ayuntamiento de **Barañain**
Barañaingo Udala