



JORNADA DE LIMPIEZA DEL ENTORNO

*(CON LA COLABORACIÓN DEL VOLUNTARIADO
CORPORATIVO DE CAJA RURAL)*

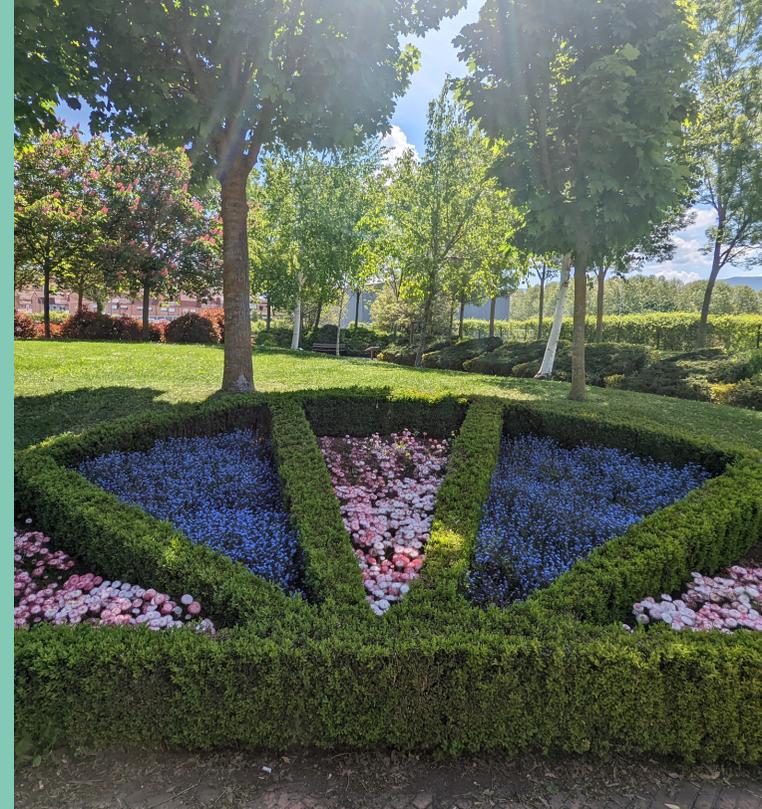
El sábado 15 de octubre a las 10:00 saldremos por equipos del Polideportivo para realizar una limpieza de los lugares de paseo más utilizados por la población. Se entregará bolsa y pinzas para recoger basura.

A las 12:00 se invitará a un aperitivo a las personas que hayan participado.

ORGANIZA: ELORTZIBAR SERVICIOS DEPORTIVOS, S.L.

Información en:
Polideportivo Noain 948317148
info@polideportivonoain.es
www.polideportivonoain.es
Whatsapp: 621229639

COLABORAN:



DEL 1 AL 31 DE
OCTUBRE

NOAIN SE CUIDA

PROGRAMA DE
ACTIVIDADES

CHARLA

"CONSEJOS PARA MEJORAR NUESTRA SALUD INTESTINAL"

En muchas ocasiones nos encontramos que los problemas gastrointestinales (acidez, gases, estreñimiento, hinchazón) nos impiden disfrutar al 100% de nuestro día a día. Conocer cómo funciona nuestro sistema digestivo, qué hábitos de vida nos favorecen y que alimentos nos ayudan a cuidar de él es la clave para sentirnos mejor. Hablaremos de los tipos de fibra que existen, de la importancia de la regularidad y la hidratación y conoceremos más de cerca el funcionamiento de nuestra microbiota y los probióticos.

Miércoles 5 de octubre
19:00 horas
Centro Cultural Noain

MARIAN ALONSO-CORTÉS FRADEJAS

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra
- Licenciada en Tecnología de los Alimentos por la Universidad de León



ANDA NOAIN

- La actividad se realizará del 1 al 31 de octubre, ambos inclusive.
- Se trata de realizar la mayor cantidad de pasos posibles entre todos las personas que forman el equipo.
- Se formarán equipos de 4 personas.
- Cada equipo se pondrá un nombre y nombrará una persona del mismo como administrador/a.
- La persona elegida como administradora recogerá al final de cada semana los pasos del resto de las personas de su equipo, los sumará y los enviará a la organización.
- Cada semana se publicarán los pasos de cada equipo. No habrá clasificación, no es una competición.
- A las 100 primeras personas que se inscriban, se les entregará el kit del caminante, compuesto por mochila, polo y botella. Se recogerá en la Oficina de Noain de Caja Rural de Navarra.



CHARLA

"SUEÑO DE BUENA CALIDAD - PARA UNA MENTE SANA Y UNA VIDA MEJOR"

El sueño es uno de los pilares esenciales para una salud óptima, y por lo tanto, es primordial disfrutar de un buen descanso para la salud física y mental.

Nos harán una exposición sobre el sueño y su impacto en la calidad de vida, trastornos del ritmo circadiano, la influencia de la tecnología en el descanso nocturno, y los trastornos del sueño y estrés.

Miércoles 19 de octubre
19:00 horas
Centro Cultural Noain

DRA. ELENA URRESTARAZU



- Especialista en Neurología y Neurofisiología Clínica
- Experta en Medicina del Sueño

CONCURSO FOTOGRAFÍA CON EL MÓVIL



Fotografía el entorno de nuestro pueblo y valle con tu móvil y envíanos las fotografías. Las 10 mejores se exhibirán en el hall del Polideportivo.