



2018 EGUTEGIA

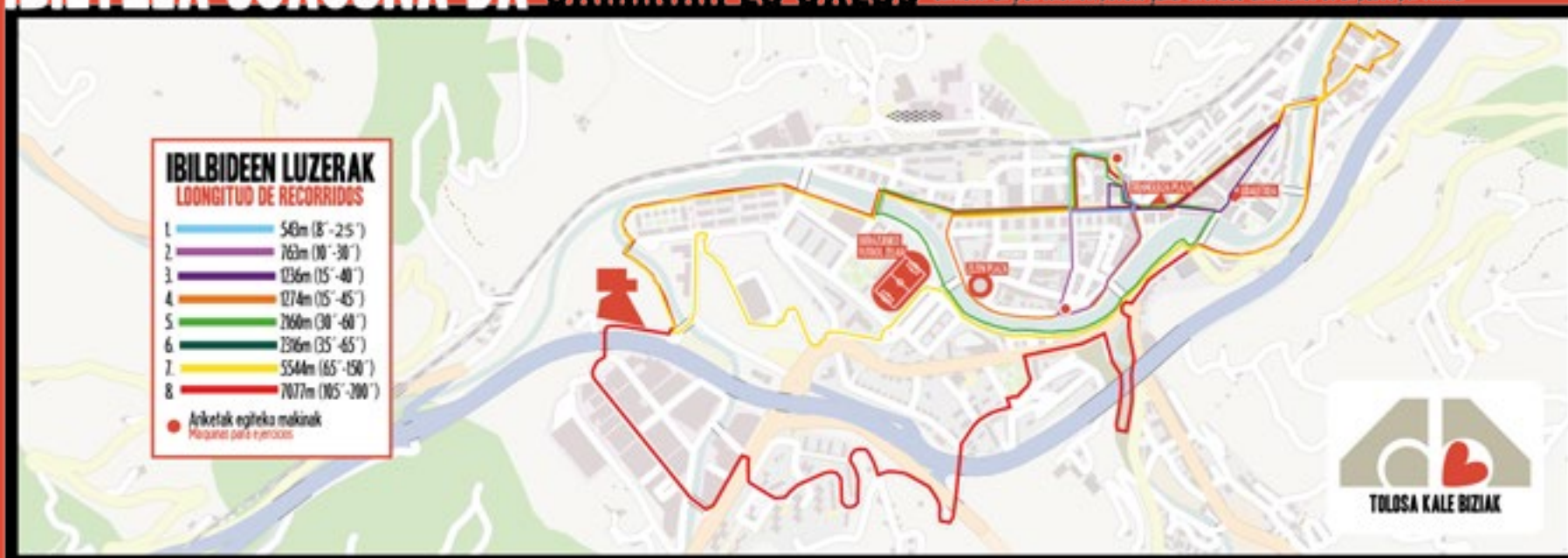
CALENDARIO 2018





IBILTZEA OSASUNA DA CAMINAR ES SALUD

Ahalegin handirik egin gabe, eta Tolosan paseoa ibiliz, OSASUNARI mesede handia egin diezaiokezu. Sin hacer un gran esfuerzo puedes ganar en SALUD disfrutando de un paseo por Tolosa.



Ibilbidearen iteera guztiak Triangulotik izango dira asteazkenetan, goizeko 11etan (eguraldi txarrarekin zerkausian elkartuko gara). La salida de todos los recorridos se hará desde el Triangulo, cada miércoles a las 11 de la mañana (desde el Triángulo si hace mal tiempo).

LAGUNTZAILEAK

Beti Gazteak, Harizpe eta Iturriza jubilatutako elkarteak, lurrarengi egoitza, Goyeneche Fundazioa, Gurutze Gorria, Ilarki elkargoa, Nagusilan elkargoa, Complejo Uzturre, Asunción klinika, Laskorain Ikastola, Inmakulada Ikastetxea eta Herrikide ikastetxeak.

MUGI  **TOLOSA**

BABESLEAK



Osakidetza



OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

**super
eko**

www.supereko.eus



TOLOSA

MUGITOLOSA

*Mugitzea bizia da
Moverse es vida*



BABESLEAK



LAGUNTZAILEAK

Beti Gazteak, Harizpe eta Hurriza jubilatutako elkarteak, Iurramendi egoitza, Goyeneche Fundazioa, Gurutze Gorria, Ilarki elkargoa, Nagusilan elkargoa, Complejo Uzturre, Asunción klinika, Laskorain Ikastola, Inmakulada Ikastetxea eta Herrikide ikastetxeak.



01

URTARRILA

12						
ABENDUA						
			01	02	03	
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13 <small>nag</small>	14	15	16	17
18	19	20 <small>nag</small>	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

02						
OTSAILA						
		01	02	03	04	
05	06	07 <small>nag</small>	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 <small>nag</small>	22	23	24	25
26	27	28 <small>nag</small>				

astelehena <i>lunes</i>	asteartea <i>martes</i>	asteazkena <i>miércoles</i>	osteguna <i>jueves</i>	ostirala <i>viernes</i>	larunbata <i>sábado</i>	igandea <i>domingo</i>
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10 <small>mugiti</small>	11	12	13	14
15	16	17 <small>mugiti</small>	18	19	20	21
22	23	24 <small>mugiti</small>	25	26	27	28
29	30	31 <small>mugiti</small>				

MUGITOLOSA

*Zerua bezain ederra
Tan bonita como el cielo*

BABESLEAK



LAGUNTZAILEAK

Beti Gazteak, Harizpe eta Hurriza jubilatutako elkarteak, lurramendi egoitza, Goyeneche Fundazioa, Gurutze Gorria, Ilarki elkargoa, Nagusilan elkargoa, Complejo Uzturre, Asunción klinika, Laskorain Ikastola, Inmakulada Ikastetxea eta Herrikide ikastetxeak.



02

OTSAILA

01

URTARRILA

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10 <small>nug</small>	11	12	13	14
15	16	17 <small>nug</small>	18	19	20	21
22	23	24 <small>nug</small>	25	26	27	28
29	30	31 <small>nug</small>				

03

MARTXOA

			01	02	03	04
05	06	07 <small>nug</small>	08	09	10	11
12	13	14 <small>nug</small>	15	16	17	18
19	20	21 <small>nug</small>	22	23	24	25
26	27	28 <small>nug</small>	29 <small>nug</small>	30	31	

astelehena <i>lunes</i>	asteartea <i>martes</i>	asteazkena <i>miércoles</i>	osteguna <i>jueves</i>	ostirala <i>viernes</i>	larunbata <i>sábado</i>	igandea <i>domingo</i>
			01	02	03	04
05	06	07 <small>nug</small>	08 <small>TOLOSAKO INAUTERIAK</small>	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 <small>nug</small>	22	23	24	25
26	27	28				

MUGITOLOSA

*Beti gazte
Siempre joven*



BABESLEAK



LAGUNTZAILEAK

Beti Gazteak, Harizpe eta Hurriza jubilatutako elkarteak, Iurramendi egoitza, Goyeneche Fundazioa, Gurutze Gorria, Ilarki elkargoa, Nagusilan elkargoa, Complejo Uzturre, Asunción klinika, Laskorain Ikastola, Inmakulada Ikastetxea eta Herrikide ikastetxeak.



03

MARTXOA

02

OTSAILA

			01	02	03	04
05	06	07 <small>nag</small>	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 <small>nag</small>	22	23	24	25
26	27	28 <small>nag</small>				

04

APIRILA

						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11 <small>nag</small>	12	13	14	15
16	17	18 <small>nag</small>	19	20	21	22
²³ / ₃₀	24	25 <small>nag</small>	26	27	28	29

astehena <i>lunes</i>	asteartea <i>martes</i>	asteazkena <i>miércoles</i>	osteguna <i>jueves</i>	ostirala <i>viernes</i>	larunbata <i>sábado</i>	igandea <i>domingo</i>
			01	02	03	04
05	06	07 <small>nag</small>	08	09	10	11
12	13	14 <small>nag</small>	15	16	17	18
19	20	21 <small>nag</small>	22	23	24	25
26	27	28 <small>nag</small>	29	30	31	

MUGITOLOSA

*Hobe musu bat
Mejor un beso*



BABESLEAK



**super
eko**
www.supereko.eus



LAGUNTZAILEAK

Beti Gazteak, Harizpe eta Hurriza jubilatutako elkarteak, Iurramendi egoitza, Goyeneche Fundazioa, Gurutze Gorria, Ilarki elkargoa, Nagusilan elkargoa, Complejo Uzturre, Asunción klinika, Laskorain Ikastola, Inmakulada Ikastetxea eta Herrikide ikastetxeak.

**muji
TOLOSA**

04

APIRILA

03 MARTXOA

			01	02	03	04			
05	06	07 <small>muji</small>	08	09	10	11			
12	13	14 <small>muji</small>	15	16	17	18			
19	20	21 <small>muji</small>	22	23	24	25			
26	27	28 <small>muji</small>	29 <small>muji</small>	30	31				

05 MAIATZA

		01	02 <small>muji</small>	03	04	05	06		
07	08	09 <small>muji</small>	10	11	12	13			
14	15	16 <small>muji</small>	17	18	19 <small>muji</small>	20			
21	22	23 <small>muji</small>	24	25	26	27			
28	29	30 <small>muji</small>	31						

astelehena <i>lunes</i>	asteartea <i>martes</i>	asteazkena <i>miércoles</i>	osteguna <i>jueves</i>	ostirala <i>viernes</i>	larunbata <i>sábado</i>	igandea <i>domingo</i>
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11 <small>muji</small>	12	13	14	15
16	17	18 <small>muji</small>	19	20	21	22
23 / 30	24	25	26	27	28	29

MUGITOLSA

*Non gozoa, han zangoa
Donde está la voluntad,
allá va el cuerpo*





*Ibiltzea osasuna da
Caminar es salud*

BABESLEAK



LAGUNTZAILEAK

Beti Gazteak, Harizpe eta Huriza jubilatutako elkarteak, Iurramendi egoitza, Goyeneche Fundazioa, Gurutze Gorria, Iarki elkargoa, Nagusilan elkargoa, Complejo Uzturre, Asunción klinika, Laskorain Ikastola, Inmakulada Ikastetxea eta Herrikide ikastetxeak.



06

EKAINA

05 MAIATZA

01	02 <small>mugiti</small>	03	04	05	06
07	08	09 <small>mugiti</small>	10	11	12
14	15	16 <small>mugiti</small>	17	18	19 <small>LAGUNTZAILEAK</small>
21	22	23 <small>mugiti</small>	24	25	26
28	29	30 <small>mugiti</small>	31		

07 UZTAILA

					01
02	03	04	05	06	07
09	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28
					29

astelehena <i>lunes</i>	asteartea <i>martes</i>	asteazkena <i>miércoles</i>	osteguna <i>jueves</i>	ostirala <i>viernes</i>	larunbata <i>sábado</i>	igandea <i>domingo</i>
				01	02 <small>BISIGU FESTA</small>	03
04	05	06 <small>mugiti</small>	07	08	09	10
11	12	13 <small>mugiti</small>	14	15	16	17
18	19	20 <small>mugiti</small>	21	22	23 <small>SANJOANAK</small>	24
25	26	27	28	29	30	

MUGITOLSA

*Elkarrekin hobe
Mejor en compañía*

BABESLEAK



LAGUNTZAILEAK

Beti Gazteak, Harizpe eta Hurriza jubilatutako elkarteak, Iurramendi egoitza, Goyeneche Fundazioa, Gurutze Gorria, Ilarki elkargoa, Nagusilan elkargoa, Complejo Uzturre, Asunción klinika, Laskorain Ikastola, Inmakulada Ikastetxea eta Herrikide ikastetxeak.



07

UZTAILA

06

EKAINA


			01	02	03			
04	05	06	07	08	09	10		
11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30			

08

ABUZTUA

		01	02	03	04	05		
06	07	08	09	10	11	12		
13	14	15	16	17	18	19		
20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30	31				

astelehena <i>lunes</i>	asteartea <i>martes</i>	asteazkena <i>miércoles</i>	osteguna <i>jueves</i>	ostirala <i>viernes</i>	larunbata <i>sábado</i>	igandea <i>domingo</i>
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29

A group of people, including men, women, and a child in a wheelchair, are gathered in a public space, possibly a train station or a covered walkway. They are engaged in a game using colorful bowling pins (yellow, blue, green, red) on the floor. A man in a brown jacket is in the center, holding a ball, while others watch. The background shows a large, open space with high ceilings, metal beams, and arched windows. A person is sitting on a bench to the right, and another person is sitting on a chair in the middle ground. The overall atmosphere is casual and social.

*Zahar hitz, zuhur hitz
Palabra de viejo,
palabra prudente*

BABESLEAK



LAGUNTZAILEAK

Beti Gazteak, Harizpe eta Hurriza jubilatutako elkarteak, Iurramendi egoitza, Goyeneche Fundazioa, Gurutze Gorria, Iarki elkargoa, Nagusilan elkargoa, Complejo Uzturre, Asunción klinika, Laskorain Ikastola, Inmakulada Ikastetxea eta Herrikide ikastetxeak.



08

ABUZTUA

07
UZTAILA

						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
²³ / ₃₀	²⁴ / ₃₁	25	26	27	28	29

09
IRAILA

				01	02
03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	30

astehena <i>lunes</i>	asteartea <i>martes</i>	asteazkena <i>miércoles</i>	osteguna <i>jueves</i>	ostirala <i>viernes</i>	larunbata <i>sábado</i>	igandea <i>domingo</i>
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MUGITOLOSA

*Atera etxetik, ez ibili bakarrik!
Sal de casa, no andes sol@*



BABESLEAK



LAGUNTZAILEAK

Beti Gazteak, Harizpe eta Hurriza jubilatutako elkarteak, Iurramendi egoitza, Goyeneche Fundazioa, Gurutze Gorria, Iarki elkargoa, Nagusilan elkargoa, Complejo Uzturre, Asunción klinika, Laskorain Ikastola, Inmakulada Ikastetxea eta Herrikide ikastetxeak.



09

IRAILA

08

ABUZTUA

	01	02	03	04	05	
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

10

URRIA

01	02	03 <small>iraila</small>	04	05	06	07
08	09	10 <small>iraila</small>	11	12	13	14
15	16	17 <small>iraila</small>	18 <small>urria</small>	19	20	21
22	23	24 <small>iraila</small>	25	26	27 <small>urria</small>	28
29	30	31				

astehena <i>lunes</i>	asteartea <i>martes</i>	asteazkena <i>miércoles</i>	osteguna <i>jueves</i>	ostirala <i>viernes</i>	larunbata <i>sábado</i>	igandea <i>domingo</i>
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13 <small>GARAGARDO FESTA</small>	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 /	25	26	27	28	29	30

MUGITOLSA

*Aiton-amonei eman hitza
Dales voz a tus mayores*



BABESLEAK



LAGUNTZAILEAK

Beti Gazteak, Harizpe eta Huriza jubilatutako elkarteak, Iurramendi egoitza, Goyeneche Fundazioa, Gurutze Gorria, Iarki elkargoa, Nagusilan elkargoa, Complejo Uzturre, Asunción klinika, Laskorain Ikastola, Inmakulada Ikastetxea eta Herrikide ikastetxeak.



10

URRIA

09

IRAILA

					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

11

AZAROA

			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

astelehena <i>lunes</i>	asteartea <i>martes</i>	asteazkena <i>miércoles</i>	osteguna <i>jueves</i>	ostirala <i>viernes</i>	larunbata <i>sábado</i>	igandea <i>domingo</i>
01	02	03 mugiti	04	05	06	07
08	09	10 mugiti	11	12	13	14
15	16	17 mugiti	18 MIKOLOGIKA	19	20	21
22	23	24 mugiti	25	26	27 GOXUA	28
29	30	31				

MUGITOLOSA

*Nire bihotzeko lagtana!
i Cariño de mi corazón!*

BABESLEAK



LAGUNTZAILEAK

Beti Gazteak, Harizpe eta Hurriza jubilatutako elkarteak, Iurramendi egoitza, Goyeneche Fundazioa, Gurutze Gorria, Iarki elkargoa, Nagusilan elkargoa, Complejo Uzturre, Asunción klinika, Laskorain Ikastola, Inmakulada Ikastetxea eta Herrikide ikastetxeak.



11

AZAROA

10
URRIA

01	02	03 <small>mugiti</small>	04	05	06	07
08	09	10 <small>mugiti</small>	11	12	13	14
15	16	17 <small>mugiti</small>	18 <small>ostirala</small>	19	20	21
22	23	24 <small>mugiti</small>	25	26	27 <small>ostirala</small>	28
29	30	31 <small>mugiti</small>				

12
ABENDUA

				01	02
03	04	05	06	07 <small>ostirala</small>	08
10	11	12 <small>mugiti</small>	13	14	15
17	18	19 <small>mugiti</small>	20	21	22 <small>ostirala</small>
24/31	25	26	27	28	29
					30

astelehena <i>lunes</i>	asteartea <i>martes</i>	asteazkena <i>miércoles</i>	osteguna <i>jueves</i>	ostirala <i>viernes</i>	larunbata <i>sábado</i>	igandea <i>domingo</i>
			01	02	03	04
05	06	07 <small>mugiti</small>	08	09	10	11
12	13	14 <small>mugiti</small>	15	16	17 <small>BABARRUN FESTA</small>	18
19	20	21 <small>mugiti</small>	22	23	24	25
26	27	28 <small>mugiti</small>	29	30		

MUGITOLOSA

*Mugitzea bizia da
Moverse es vida*



BABESLEAK



LAGUNTZAILEAK

Beti Gazteak, Harizpe eta Huriza jubilatutako elkarteak, Iurramendi egoitza, Goyeneche Fundazioa, Gurutze Gorria, Iarki elkargoa, Nagusilan elkargoa, Complejo Uzturre, Asunción klinika, Laskorain Ikastola, Inmakulada Ikastetxea eta Herrikide ikastetxeak.



12

ABENDUA

11				
AZAROA				
	01	02	03	04
05	06	07 <small>nag</small>	08	09
12	13	14 <small>nag</small>	15	16
19	20	21 <small>nag</small>	22	23
26	27	28 <small>nag</small>	29	30
01				
URTARRILA				
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

astelehena <i>lunes</i>	asteartea <i>martes</i>	asteazkena <i>miércoles</i>	osteguna <i>jueves</i>	ostirala <i>viernes</i>	larunbata <i>sábado</i>	igandea <i>domingo</i>
					01	02
03	04	05	06	07 <small>TXULETA FESTA</small>	08	09
10	11	12 <small>mugiti</small>	13	14	15	16
17	18	19 <small>mugiti</small>	20	21	22 <small>GABONETAKO AZOKA BEREZIA</small>	23

LAGUNTZAILEAK

Beti Gazteak, Harizpe eta Iturriza jubilatutako elkarteak, lurrarengandik egoitza, Goyeneche Fundazioa, Gurutze Gorria, Ilarki elkargoa, Nagusilan elkargoa, Complejo Uzturre, Asunción klinika, Laskorain Ikastola, Inmakulada Ikastetxea eta Herrikide ikastetxeak.

BABESLEAK



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAIALA
DEPARTAMENTO DE SALUD

super
eko

www.supereko.eus



TOLOSA