



Garbiñe Etxanizek eta Eluska Gonzalezek giltzurrunak eta hezurrak indartu eta osteoporosiari buruzko gomendioak emango dituzte

Urte berriaren lehen larunbateko bertako produktuen azoka hilaren bostarekin etorriko da. Bertako eta garaian garaiko barazki ugari erosteko aukera izango dute hara gerturatzen direnek. Negu garaiko barazkiak dira garai honetako protagonistak eta hauek erosi ahal izango dira besteak beste, azak, azaloreak, lonbardak, brokoliak, romaneskuak, zerbak, ziazerbak, porruak eta eskarolak.

Tailerraren atalean, Garbiñe Etxaniz nutrizionistak eta Eluska Gonzalez adituak, osasunarekin zerikusia duen tailerra emango dute. Giltzurrunak eta hezurrak indartzeko eta osteoporosiari buruzko informazioa emango dute.

Barazkiez gain, ohi bezala eztia, gazta, gozoak, haziak, loreak, ogia eta arrain kontserbak izango dira salgai. Bestalde erosketak egiteko poltsak eta azokan erositako produktu horietako batzuk erabilita egin daitezkeen zenbait errezeta jasotzen dituen liburuxka ere banatuko da azokako erosleen artean.

Azoka borobiltzeko egitarauan, Loinatz Musika Eskolako trikitilariak eta pandero-joleak izango dira azokan eta herriko kaleetan.

Larunbat honetako egitaraua hau izango da:

10:00 Bertako produktuen azokaren hasiera.

11:30 "Neguko energiarekin bat egiten ikastea. Giltzurrunak eta hezurak indartzeko garaia. Osteoporosia ulertu eta prebenitu" tailerra, Garbiñe Etxaniz eta Eluska Gonzalezen eskutik.

12:30 Loinatz Musika Eskolako trikitilari eta pandero-joleek kaleak eta azoka

girotuko dituzte.

13:30 Azokako produktuez osatutako 2 saskiren zozketa azokan erosketak egindakoen artean.

14:00 Bertako produktuen azokaren amaiera.

Hileko lehen larunbateko azoka berezia, duela ia bi urte Udal gobernuak martxan jarritako egitasmo berria da eta honen helburua, bertako ekoizleen eta baserritarren lana balioan jarri eta garaian garaiko produktuen kontsumoa areagotzea ez ezik, kontsumitzaileak azokara erakartzea ere bada. Horretarako azoka dinamizatzeko ekintza ezberdinez osatutako egitaraua antolatzen da hileroko.