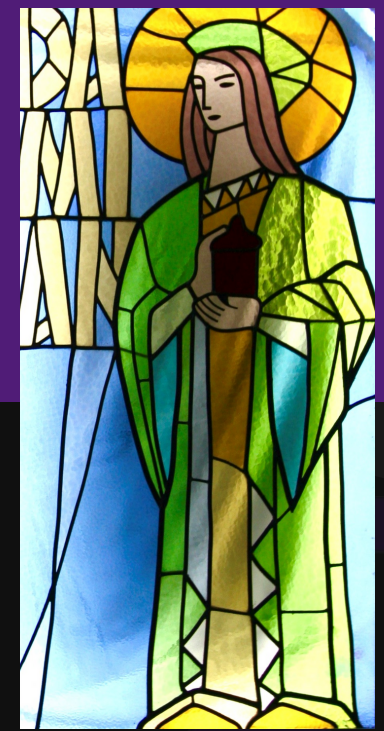


Patrocinadores



Colaboradores:



125 Aniversario del COFNA

Programa de actos



Programa de actos



■ 10 de Noviembre

20:00h - Hotel Castillo de Gorráiz

- Bienvenida del Presidente
- Lectura de relato corto "Historia de una farmacia": *Margarita Leoz*
- Reconocimientos a antiguos presidentes
- Charla motivacional a cargo del coach *Emilio Duró*
- Cena (20€ colegiados, 30€ acompañantes)

■ 12 de Noviembre: Jornada Peregrina

- 9:00h: Salida en autobús de Pamplona (frente al COFNA)
- 10:00h: Camino de Santiago. Recorrido de Roncesvalles al Alto de Erro
- 14:00h: Traslado en autobús de Erro a Zubiri
- 15:00h: Comida Gau Txori (Zubiri)
- 18:00h: Regreso a Pamplona

■ 13 de Noviembre: Sesiones dirigidas a la ciudadanía

En la sala de formación del COFNA:

- 10:00h: ¿Cómo cuidas tu piel? Conoce los principales activos para una rutina antiedad. *M^a José Cardona*
- 12:00h: Taller ¿Cómo interpretar las etiquetas de los alimentos? *Diana Ansorena*
- 16:30h: ¿Conoces tu medicación? Adminístrala bien. *Arantza Muñoz*
- 18:30h: Hablemos de fitoterapia. Plantas medicinales más utilizadas. *Bárbara Azagra*



■ 14 de Noviembre: Jornada deportiva

- Campeonato de pádel en Pamplona
- Campeonato de pádel en Tudela

■ 15 de Noviembre

20:00h: " Salud Global: Nueva estrategia frente a la amenaza medioambiental " en TUDELA

Ponente: *Ignacio López Goñi*. Microbiólogo y divulgador científico.

LUGAR: Hotel AC Ciudad de Tudela.

Cóctel a continuación

■ 16 de Noviembre

- **Jornada deportiva:** Campeonato golf en Ulzama

■ 17 de Noviembre

- 10:00h a 14:00h: Determinación de composición corporal, análisis de piel y medición de tensión arterial en las instalaciones del COFNA. Dirigido a la ciudadanía

20:15h - Hotel Tres Reyes:

- Experiencia Candlelight: la música bajo una luz completamente nueva
- Cóctel

Ekitaldien egitaraua



■ Azaroak 10

20:00etan - *Castillo de Gorráiz Hotela*

- Lehendakariaren ongietorria
- “Historia de una farmacia”: kontakizum laburraren irakurpena: *Margarita Leoz*
- Lehendakari ohiei egindako aitortpenak
- *Emilio Duró* coach-aren hitzaldi motibazionala
- Afaria (20€ elkargokideak,, 30€ lagunak)

■ Azaroak 12: Erromes Eguna

- 9:00etan: Autobusa Iruñetik irtengo da
- 10:00etan: Donejakue bidea.Ibilbidea Orreagatik Errora
- 14:00etan: Autobusez Errotik Zubirira
- 15:00etan: Bazkaria Gautxori Jatetxean (Zubiri)
- 18:00etan: Iruñera itzulera

■ Azaroak 13: Herritarei zuzendutako saioak

COFNAREN prestakuntza-gelan:

- 10:00etan: Nola zaintzen duzu azala? Ezagutu adinaren aurkako errutinarako aktibo nagusiak. *M^a José Cardona*
- 12:00etan: Tailerra: Nola interpretatu elikagaien etiketak? *Diana Ansorena*
- 16:30etan: Zure medikazioa ezagutzen duzu? Ongi har ezazu, *Arantza Muñoz*
- 18:30etan: Hitz egin dezagun fitoterapiaz. Sendabelarrak erabilienak. *Bárbara Azagra*



■ Azaroak 14: Kirol jardunaldia

- Padel txapelketa Iruñean
- Padel txapelketa Tuteran

■ Azaroak 15

20:00etan: “Osasun Globala: Ingurumen-mehatxuaren aurkako estrategia berria” TUTERAN

Jizlaria: *Ignacio López Goñi*. Mikrobiologoa eta dibulgatzaile zientifikoa
Hotel AC Ciudad de Tudela.
Koktela

■ Azaroak 16

- **Kirol jardunaldia:** Golf txapelketa Ultzaman

■ Azaroak 17

- 10:00etatik 14:00etara: Gorputzaren osaera, larruazalaren analisisa eta tentsio arterialaren neurketa zahaztea COFNAREN instalazioetan.
Herritarrei zuzendua

20:15etan - *Tres Reyes Hotela*

- Candlelight esperientzia: musika argi guztiz berri baten behealdean
- Koktela