

2024

Udako erronka osasungarriak

Retos saludables
de verano

Udan zehar erronka osasungarriak
osatu eta sariak irabazi

Supera durante el verano los retos
saludables y gana premios

Udaz gozatu
eta sariak irabazi

Disfruta del verano
y gana premios



Euskadiko
Gazteriaren
Kontseilua

Consejo de
la Juventud
de Euskadi



LEHENDAKARITZA
Trantzio Sozialaren eta 2030 Agindaren
Euskaratza Nagusia
Gazteen Zuzendaritza

PRESIDENCIA
Secretaría General de Transición Social
y Agenda 2030
Dirección de Juventud

Bizkaia
foru aldundia
diputación foral

Opari-txartela

Tarjeta regalo

50€ Kultura

9 erronka osasungarri bizitzeko prest?
¿Te ves capaz de superar los 9 retos?

Jarraitu beharreko urratsak / Pasos a seguir

- 1** Bederatzi erronkak bete eta bakoitzeko argazki bat egin.
Supera los nueve retos y haz una foto de cada uno.
- 2** 688 737 133 zenbakiko WhatsAppera argazkiak bidali.
Manda las fotos al WhatsApp del teléfono 688 737 133.
- 3** Argazkiak bidaltzean jasoko duzun inkesta erantzun.
Responder a la encuesta recibida al enviar las fotografías.
- 4** Sarien zozketaren zain... Zorte on!
A la espera del sorteo de premios... Buena suerte!

Baldintzak / Condiciones

- 1** Bizkaian bizitzea
Vivir en Bizkaia
- 2** Adina / Edad 16-30
- 3** 2024ko irailaren 10era arte.
Hasta el 10 de septiembre de 2024.

Sariak / Premios

- 1** Hegaldia parapentean (bi pertsonarentzat).
Vuelo en parapente (para dos personas).
- 2** 50€-ko bonoa kulturen gastatzeko.
Bono de 50€ para gastar en cultura.

Inoiz praktikatuta
ez duzun kirola bat egin

Practicar un
deporte que
nunca hayas hecho



Eguzkitan liburu
bat irakurri
Leer un libro al sol



Garraio
publikoa hartu
Utilizar el
transporte público



Euskal plater bat
sukaldatu
Cocinar un
plato Vasco



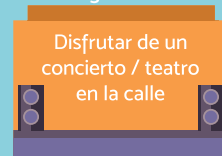
Ilunabar bat ikusi
Ver un atardecer



Kostaldetik paseo
bat eman
Dar un paseo
por la costa



Kalean kontzertu /
antzerki batetaz
gozatu



Zinemara joan
Ir al cine



+500m dituen
mendi batera igo
Subir un monte
que tenga
+500 metros



* Bi komodin dituzu!

Bi erronken ordean, bururatzen zaizun beste jardueren osasungarritasun bat egin dezakezu. Ez ahaztu argazkia!

* iTienes dos comodines!

Puedes reemplazar un máximo de dos retos por otra actividad saludable que se te ocurra. ¡Acuérdate de hacerle foto!