

MAHA-ri esker,
osasuna ahalik eta
ongien zainduko
duzu.

Bat egin nahi?

Deskargatu
aplikazioa eta
hasi bizimodua
aldatzen!



Eskuragarri:



Hobetu osasuna egunez egun!

Mugikorretarako **MAHA aplikazioari** esker, ohitura osasuntsuak hartuko dituzu eguneroko bizitzan. Aplikazio honek pertsonen independentzia, autonomia eta ongizatea hobetzea du helburu, zahartze aktiboa eta osasuntsua lortzeko.

Aplikazioak gaixotasun kronikoak izateko arrisku-faktoreak murrizten laguntzen du, eta osasunari buruzko hezkuntza-edukia eskaintzen du, osasuna eta ongizatea zaintzeko jarduera fisikoa eta gizarte-interakzioa sustatuta.

G A T E
K E E P E R

Hobetu osasuna egunez egun!



MAHA
Movimiento para el envejecimiento
activo y saludable

> Funtzionalitateak



IKASI: Osasunari buruzko edukiak, informazioa eta gomendioak ikusi ahal izango dituzu, baita eguneroko bizitzan ohitura osasuntsuak txertatzen ikasi ere.



AKTIBA ZAITEZ: Oinarrizko gaitasun fisikoak mantendu eta mugikortasuna hobetzerako bideratutako jarduerak eta ariketak aurkitu ditzakezu.



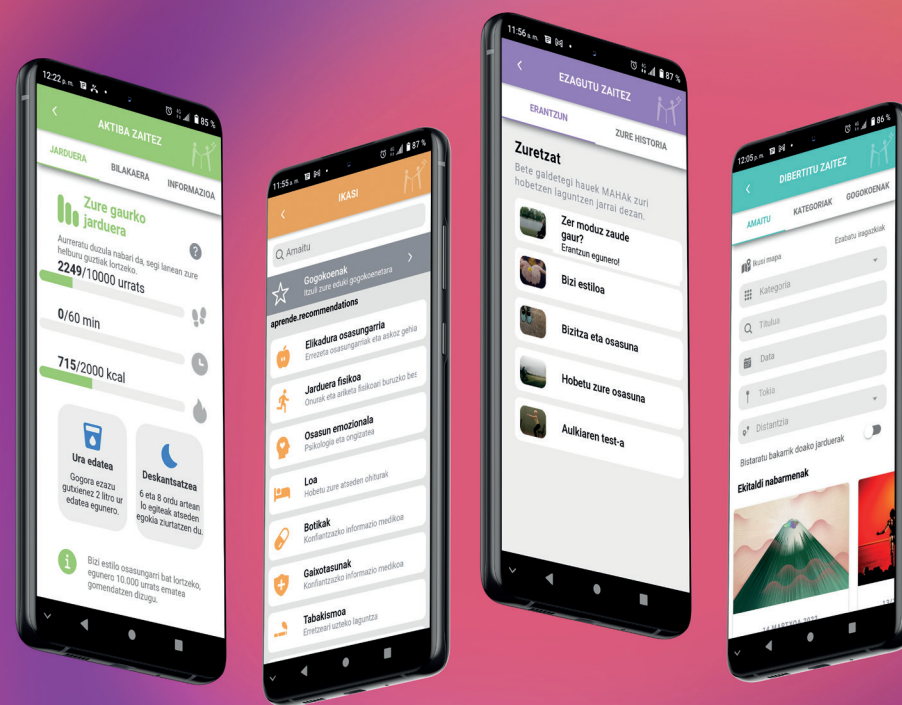
EZAGUTU ZEURE BURUA: Zure osasun-egoera eta gogo-aldertea zein diren jakiten lagunduko dizu, autoebaluazioko test ezberdinen bidez.



DIBERTI ZAITEZ: Inguruko sozializazioa sustatzeko ekitaldiak eta jardueren informazioa eskuragai.



ENTRENAMENDU KOGNITIBOA: Gaitasun kognitiboei eustera bideratutako jolasak. (Android-erako soilik eskuragarri).



Kolaboratzaileak

kron+kgune

osun zerbitzuen ikerketa institutua
Instituto de investigación en servicios de salud



Osakidetza



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement N° 857223



Madrilgo Unibertsitate Politeknikoko Life Supporting Technologies ikerketa-taldeak garatu du MAHA aplikazioa eta hari lotutako teknologiak LifeSpace ingurunean.