

NOTA DE PRENSA

El seminario 'Hábitos de vida saludables' termina, mañana jueves, su segunda edición con una charla sobre la inteligencia emocional como llave del bienestar

Ana Apesteguía hablará de las habilidades que se puede aprender en Civivox Iturrama a las 19 horas con entrada libre

'La inteligencia emocional, llave de tu bienestar' es el título de la conferencia con la que termina, mañana jueves 1 de marzo, la segunda edición del seminario 'Hábitos de vida saludables'. Al igual que las dos sesiones anteriores, el encuentro tendrá lugar en Civivox Iturrama y comenzará a las 19 horas. La ponente será Ana Apesteguía. Explicará que ser un 'listo' emocional es una habilidad que se puede aprender, independientemente de la edad, y que permite disfrutar más de la vida.

La entrada a la charla es libre, previa retirada de invitación. Las invitaciones se repartirán desde una hora antes del comienzo de la actividad. Se entregarán dos invitaciones por persona hasta completar el aforo previsto. La conferencia está adaptada para personas con discapacidad auditiva

En este ciclo de 'Hábitos de vida saludables' se están abordando diferentes aspectos relacionados con el ocio para las personas mayores, la importancia de un bienestar emocional, y el fomento de hábitos de vida saludables. En la primera sesión, impartida por Leonardo Resano, se habló de 'Ocupar la mente después de la jubilación'. El segundo encuentro fue una mesa redonda centrada en la jubilación activa y en ella se dieron a conocer las asociaciones que realizan actividades para personas mayores como alternativa a una vida sedentaria.

Pamplona, 21 de marzo de 2018

