

NOTA DE PRENSA

Civivox Iturrama ofrece tres charlas para ayudar a una jubilación activa

La primera conferencia será el jueves, a las 19 horas, con entrada libre previa retirada de invitación

Civivox Iturrama ofrece desde el jueves un ciclo de charlas para ayudar a la ciudadanía a una jubilación activa. Se trata de un seminario de tres charlas que pasado mañana arranca con la conferencia titulada 'Ocupar la mente después de la jubilación'. La conferencia será impartida por Leonardo Resano y comienza a las 19 horas. La entrada es libre, previa retirada de invitación desde una hora antes del comienzo (máximo de dos invitaciones por persona). Además, la actividad está adaptada a personas con discapacidad auditiva.

Este ciclo sobre hábitos de vida saludables cumple este año su segunda edición y en él se abordarán diferentes aspectos relacionados con el ocio para las personas mayores, la importancia de un bienestar emocional y el fomento de hábitos saludables. Las charlas tendrán lugar en jueves con periodicidad quincenal. Se celebrarán a las 19 horas y la entrada será libre previa retirada de invitaciones.

Así, tras la conferencia del jueves, la siguiente cita será el 1 de marzo, con una mesa redonda sobre jubilación activa. En esta mesa participarán distintas asociaciones de personas mayores que realizan actividades para ofrecer alternativas a una vida sedentaria.

El ciclo se cerrará el jueves 22 de marzo con la conferencia 'La inteligencia emocional, llave de tu bienestar'. La ponente será Ana Apesteguía y en esta charla se trabajarán hábitos y pautas para ser un 'listo' emocional, una habilidad que se puede aprender independientemente de la edad, y que permite disfrutar más de la vida.

Pamplona, 14 de febrero de 2018

